María Pons Corberá

Recursos educativos multidisciplinares

EMOCIONES • VALORES
COEDUCACIÓN • TRABAJO EN EQUIPO
PREVENCIÓN • SOSTENIBILIDAD
MINDFULNESS

narcea

María Pons Corberá

Recursos educativos multidisciplinares

EMOCIONES • VALORES
COEDUCACIÓN • TRABAJO EN EQUIPO
PREVENCIÓN • SOSTENIBILIDAD
MINDFULNESS

narcea

Recursos educativos multidisciplinares

EMOCIONES • VALORES

COEDUCACIÓN • TRABAJO EN EQUIPO

PREVENCIÓN • SOSTENIBILIDAD

MINDFULNESS

María Pons Corberá

NARCEA, S.A. DE EDICIONES

MADRID

A mi hija, Amaia, y a todo el cuerpo de

docentes que cada día hace de las aulas,

un mundo lleno de oportunidades,

y da sentido a la tarea de EDUCAR.

Índice

PRESENTACIÓN

INTRODUCCIÓN. Hacia una educación integral

I. Educación en valores

II. Trabajo en equipo

III. Metas y objetivos

IV. Educación emocional

V. Higiene personal

VI. Prevención de conductas adictivas

VII. Alimentación saludable

VIII. Sostenibilidad y respeto al medio ambiente

IX. Coeducación - educación para la igualdad de género

X. Mindfulness (atención plena)

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

ANEXOS

ÍNDICE GENERAL Y TEMÁTICO DE LAS ACTIVIDADES

Presentación

La tarea del educador moderno

no es cortar selvas, sino regar desiertos.

C.S. LEWIS

Cuando hablamos de tutoría se nos viene generalmente a la cabeza una hora a final de la mañana dedicada a avanzar gestiones de seguimiento del alumnado o a recuperar contenidos de alguna materia que a lo largo del día o de la semana se ha quedado incompleta. Sin embargo, la importancia de esta hora de tutoría es clave en el desarrollo integral de los y las discentes, pues es el momento en el que, atreviéndonos a dejar los contenidos de las materias a un lado, abogamos por ofrecerles lo que se esconde tras el currículum oculto y que tan importante es para la vida, y para que la educación sea completa. Del mismo modo, en la enseñanza no reglada, en la educación del tiempo libre, necesitamos ofrecer una serie de competencias que no están vinculadas a ninguna materia específica y que complementan lo que el alumnado trabaja en el ámbito formal.

Sin embargo, no es nada fácil encontrar la manera de ofrecerles esos otros contenidos, pues el día a día del cuerpo de maestros y maestras (y de educadores y educadoras en general) y su ardua tarea en el espacio educativo impide muchas veces navegar por la red buscando ideas escondidas en páginas que presentan recursos muy limitados, o acudir a las escasas re-vistas pedagógicas que contienen actividades prácticas prediseñadas para la tutoría o para la educación no formal, que permitan cubrir las exigencias que implica una enseñanza integral. Por ello, este libro nace con la pretensión de que tanto los tutores y tutoras, como los departamentos de Orientación y los educadores y educadoras de tiempo libre, cuenten con un banco de recursos variados, englobados bajo

diferentes temáticas, con objetivos tan dispares como diversos puedan ser los intereses de un deter-minado grupo de alumnos y alumnas.

Así pues, más allá de otorgar la importancia que merece la impartición del currículo oculto, el objetivo fundamental de este banco de recursos es facilitar a los educadores y educadoras la tarea de selección de actividades, así como el diseño y programación de las mismas; de este modo, según las necesidades de cada momento y de cada uno de los grupos, se podrá recurrir a la actividad o secuencia que más interese, en relación con las diez grandes temáticas elegidas aquí, que complementan la educación básica: educación en valores, trabajo en equipo, metas y objetivos, educación emocional, higiene personal, prevención de conductas adictivas, alimentación saludable, sostenibilidad y respeto al medioambiente, coeducación (educación para la igualdad de género) y mindfulness (atención plena).

Todas estas actividades son, además, fáciles de utilizar en el ámbito educativo a distancia o semipresencial, puesto que están programadas en su totalidad teniendo en cuenta la posibilidad de trabajarse utilizando las nuevas tecnologías y las herramientas que estas ofrecen.

De hecho, en las circunstancias excepcionales que se han derivado de la pandemia y que han obligado a transformar la actividad educativa para adaptarla a la situación de no presencialidad, suponen un recurso rico y adaptable con el que poner en práctica la competencia digital del alumna-do y conseguir, a la vez, una educación integral a través de actividades que van más allá del mero currículum.

Introducción

Hacia una educación integral

Si nos preguntamos qué necesita un alumno o alumna para la vida en la sociedad del siglo XXI, la primera respuesta que se nos vendría a la mente podría ser un conjunto de competencias básicas entre las que podrían destacar la autonomía e iniciativa personal, el trabajo en equipo, la resolución de problemas, la asunción de riesgos al tomar decisiones o la adaptación al cambio.

Por otra parte, si pensamos en la sociedad actual, pensamos en nuevas tecnologías y alfabetización tecnológica. Y es que es cierto que una de esas competencias clave para el siglo XXI, la competencia digital, es absolutamente necesaria para educar en el buen uso de las nuevas tecnologías, para evitar, por una parte, que los pequeños ciudadanos sean analfabetos digitales y queden excluidos de una sociedad en la que imperan las TIC (pues, gran parte de la socialización se desarrolla a través de estas), y para conseguir, por otra parte, que hagan de ellas un uso adecuado (evitando, entre otros, el ciberacoso, delitos contra la propiedad intelectual, adiciones…). Además, el contexto educativo actual (y la excepcional situación de la pandemia generada por la COVID-19) nos obliga a centrar nuestra atención en la importancia de que todo el alumnado tenga acceso a una educación completa, inclusiva y competencial a través de las tecnologías.

Y si nos cuestionamos qué necesita nuestro alumnado actual, pensamos en darle las herramientas para que ejerzan una ciudadanía activa, consciente, democrática y libre, desde valores como la igualdad, el respeto, la solidaridad o la valoración de la diversidad. Para ello es necesario trabajar todos estos valores desde la convivencia y la coeducación. Y no solo es necesaria esa educación en valores, en un mundo tan individualista como el actual, en el que buena parte de la

socialización se desarrolla, como ya hemos mencionado, a través de las redes sociales y las TIC, es esencial la educación emocional para conseguir que todos y todas sean ca-paces de gestionar sus emociones de manera correcta. Con ello se favorece la integración y la inclusión, poniendo en marcha competencias que se consideran clave para la vida: la iniciativa y la empatía, la adaptabilidad, la persuasión, el control de las emociones y el manejo de situaciones conflictivas, la confianza en uno/a mismo/a, la motivación para trabajar en pro de un objetivo, la escucha activa, la comunicación oral, la persistencia ante las dificultades, el espíritu de colaboración y trabajo en equipo, la habilidad para negociar ante el desacuerdo, el potencial para el liderazgo…

Del mismo modo, pensamos en la salud como uno de los temas clave para nuestros estudiantes, puesto que se espera que sepan alimentarse de manera saludable, que tengan la información adecuada respecto a los hábitos higiénicos y que sean capaces de prevenir conductas adictivas que pueden perjudicar su salud.

Mirando el presente, otro de los requerimientos que vemos en la ciudadanía actual es el respeto por el medio ambiente y por nuestro planeta. Por ello, la sostenibilidad y el reciclaje serían otros de los conceptos que nuestros pequeños ciudadanos y ciudadanas deberían tener muy claros desde una edad temprana, pues el cuidado sobre el medio ambiente solo se conseguirá desde la consciencia medioambiental.

Añadiríamos, además que, en esta sociedad en la que reina la inmediatez, la atención parcial, la lectura diagonal, el materialismo, la necesidad de contar con la aprobación del otro y los cambios acelerados, es esencial mantener la mirada y la atención en el momento presente, por lo que una de las técnicas que deberían conocer nuestros alumnos y alumnas es el mindfulness.

Por todo ello, este libro recopila un centenar de recursos fáciles de implementar en cualquier ámbito educativo presencial o a distancia, desde el aula de tutoría o

desde cualquier asignatura, a la educación no reglada. Cada uno de los recursos se ha etiquetado según las competencias clave que se trabajan en su implementación. Del mismo modo, para facilitar la tarea de búsqueda y programación de los educadores y educadoras, cada uno de los recursos aquí presentados especifica los materiales requeridos para poderlo desarrollar, en el aula o en otros espacios educativos (incluyendo los virtuales).

Cabe decir, además, que muchas de las actividades cuentan con recursos audiovisuales de los que se facilita el correspondiente enlace, dado que se busca que el alumnado reciba una educación integral que incluye también la alfabetización tecnológica. Por último, cada actividad está programada en duración y edad aconsejada, por lo que su utilización es sencilla, a pesar de que, dependiendo de las necesidades de cada grupo, el tiempo puede variar.

Y es que, uno de los principales objetivos de la obra es, como ya se ha mencionado, ofrecer una serie de recursos, programados en tiempo y preparados para su implementación en cualquier espacio educativo, que complementen lo que la educación básica ofrece, y que ayuden a conseguir una educación integral, tanto en el ámbito formal (a través de la tutoría o de cualquier otra materia) como en el no reglado.

Finalmente, añadir que, aunque son igualmente aplicables al trabajo individual, todas las actividades fomentan el trabajo en grupo y colaborativo, poniendo siempre el énfasis en conseguir la inclusión y la participación de todos los estudiantes. Y es que, aunque el espacio educativo sea virtual, las nuevas tecnologías ofrecen herramientas interesantes y útiles para trabajar de manera colaborativa sin necesidad de estar presencialmente juntos.

Los recursos se han estructurado a través de las diferentes líneas temáticas necesarias para educar en el siglo XXI, y que con frecuencia se omiten, a pesar de que son esenciales en la construcción de la educación formal. Las líneas temáticas son las que se describen a continuación.

En primer lugar, la educación en valores. El respeto, la solidaridad, el esfuerzo, la perseverancia, la tolerancia, la responsabilidad, la prudencia, la honestidad…, son claves necesarias para educar ciudadanos y ciudadanas del siglo XXI, en un tiempo marcado por la inmediatez, el egoísmo o el narcisismo y que carece del fomento público de estos valores; valores que mejoran nuestro mundo y nuestra manera de relacionarnos.

Por otra parte, el trabajo en equipo. Es esencial hoy en día para el mundo laboral y para el ámbito educativo en general; también para el deportivo. El equipo viene a ser como un ojo compuesto, como el que tienen las moscas y otros insectos: hay una pluralidad de miradas, de puntos de vista, de percepciones y referencias que permiten el avance con más rapidez. Esa multi-plicidad de miradas, tantas como miembros tenga un equipo, es clave para el progreso (tal y como ya nos demostraron los ilustrados en el siglo XVIII).

En tercer lugar, se incluye la línea temática de metas y objetivos, la cual consideramos de especial importancia para el alumnado del siglo XXI, que vive en el presente y en la inmediatez y que olvida muchas veces el futuro a corto y a medio plazo. Pero es necesario tener un foco al que apuntar, un punto al que dirigir los esfuerzos, una meta en la que todo lo trabajado y aprendido vaya cobrando sentido, recargando de energía y valor para afrontar o emprender nuevos caminos y retos.

La educación emocional es la cuarta línea temática. En la mayor parte de los centros educativos queda con frecuencia olvidada y sustituida por los contenidos curriculares o por otras necesidades inmediatas. Sin embargo, gestionar y reconocer las emociones es esencial en la educación del ser humano, puesto que contribuye a una cognición más eficaz, a un mayor éxito personal y profesional, a una mayor motivación por aquello que se hace, a una mayor profundidad en la percepción y en la intuición, así como a hacer frente con mayor facilidad a situaciones complejas (por ejemplo, la ocasionada por la COVID-19, que ha mermado el bienestar emocional de

muchos estudiantes). Además, la educación emocional nos guía en nuestras relaciones e influye en nuestra toma de decisiones; algo que repercutirá en el futuro.

La quinta línea temática que se plantea es la higiene personal, esencial no solo para el individuo en sí (por su salud) si no para la convivencia. Si hay una higiene personal correcta, se evita, entre otras cosas, el acoso escolar, las críticas negativas o desprecios que influirán negativamente en el crecimiento y herirán profundamente la autoestima de los estudiantes.

Aunque en muchas ocasiones los centros llevan a cabo programas de prevención de conductas adictivas, cada vez es más precoz el uso de los teléfonos móviles o el consumo de alcohol y tabaco, por lo que es necesario educar en la prevención de adicciones futuras, es nuestra sexta línea temática, vinculada a estos tres grandes enemigos de nuestra salud. Del mismo modo, resulta estrictamente necesario prevenir la obesidad infantil, otra de las sombras del siglo XXI; por ello el siguiente ítem, el séptimo, es la alimentación saludable, un elemento clave para nuestro bienestar.

No haría falta justificar la necesidad de trabajar el medioambiente y la sostenibilidad si echamos un vistazo a nuestro alrededor y escuchamos a la Tierra quejarse diariamente mediante el resquebrajamiento de bloques de hielo, las subidas y bajadas drásticas de temperatura o el sonido de las olas de plástico en tantas y tantas playas… Esta es la octava línea temática que planteamos.

Aunque no debería existir un ítem como el noveno, la coeducación, pues se presupone que, en la actualidad la igualdad es ya un hecho, vivimos cada día conductas y situaciones que ponen de manifiesto lo mucho que todavía queda por hacer en cuanto a igualdad de género se refiere. Por ello es otra de las líneas temáticas, pues si queremos educar ciudadanos, estos deben tener claro que la igualdad es la fuente principal que alimenta la convivencia.

El último tema, bajo el que se engloba una serie de recursos, es el mindfulness (atención plena). En el mundo acelerado de hoy día, y ante la complejidad de las situaciones a las que ha de hacer frente el alumnado, es necesario que este sea capaz de pararse, de detenerse; que piense en el presente, que aleje su atención de estímulos efímeros y se centre en él o ella.

El índice temático general, que aparece en las páginas finales del libro, resume el contenido de todos los recursos que presentamos, estructurados en las temáticas antes mencionadas, y dejando constancia de las competencias que se trabajan:

•Competencia en comunicación lingüística (CCL)

•Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIE)

•Competencia para aprender a aprender (CPAA)

•Competencia social y ciudadana (CSC)

•Competencia en conciencia y expresión culturales (CEC)

•Competencia digital (CD)

•Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología (CMCT o STEM).

I.

EDUCACIÓN EN VALORES

EL RESPETO

Actividad 1: La manzana

Edad recomendada	Tiempo estimado	Contenidos
6 - 14 años	15-20’	•Ed. Valores (resp
Materiales: Dos manzanas		

Todo el alumnado es capaz de comprender el daño que le producen los insultos en la autoestima de sus compañeros y compañeras de clase. De hecho, mediante un pequeño experimento probado por Rosie Dutton, una profesora de Reino Unido, podemos hacerles reflexionar sobre las contusiones interiores que generan los insultos.

La dinámica consiste en lo siguiente: se realiza un círculo con el alum-nado de la clase y se les enseña dos manzanas idénticas. Primero se entrega una de ellas para que cada participante le haga un cumplido y después la pase al siguiente compañero o compañera. Así hasta completar el círculo: “Guapa”, “qué piel más suave tienes”, “sabrosa”, “bonita” … Acto seguido, se entrega la segunda manzana, a la que deben insultar: “Tonta”, “fea”, “cuatro ojos”, “gorda”, “mala” …

Tras completar los círculos, se muestra que ambas manzanas siguen siendo iguales por fuera, pero cuando las parten por la mitad, los niños y niñas comprenden la verdad. La manzana que ha sido tratada amablemente se ve bien, blanca y firme, pero la manzana que ha sido maltratada se encuentra magullada y débil por dentro. (Obviamente, no han sido los insultos los que han cambiado la consistencia de la manzana, sino el educador o la educadora que prepara la actividad, quien, un día antes de la actividad, golpea la manzana en repetidas ocasiones sin dejarle ninguna marca externa, todo ello para lograr transmitir el mensaje).

Tras el ejercicio, se reflexiona con los niños y niñas acerca del sufrimiento y de la apariencia externa.

Cuando las personas somos intimidadas, especialmente aquellas más pequeñas, nos sentimos horribles por dentro y, a veces, no se lo decimos a nadie. Por fuera parece que estamos bien, e incluso sonreímos, pero por dentro sentimos mucho daño. A diferencia de una manzana, las personas sí tenemos la capacidad de evitar que esto suceda. Podemos enseñar a otras personas que no está bien decir cosas malas a los demás porque hacen daño. También podemos aprender a parar cualquier forma de intimidación.

Y, sobre todo, podemos abrirnos y compartir lo que pasa en nuestro interior,

para así ayudarnos unos a otros. La lengua no tiene huesos, pero es lo suficientemente fuerte como para romper un corazón. Así pues, debemos tener cuidado con nuestras palabras.

Actividad 2: La oveja esquilada

Edad recomendada
6 - 9 años
Materiales: Cortometraje La oveja esquilada: https://www.youtube.com/watcl

Se visualiza el cortometraje de Pixar La oveja esquilada, que busca trabajar la autoestima. El protagonista de este audiovisual es un pequeño cordero que pierde la confianza en sí mismo porque un día le esquilan y empezará a recibir las burlas de quienes le rodean. A partir de aquí, la historia nos enseña que las adversidades se pueden superar y que no importa lo que los demás digan. Tras su visualización, se hace una serie de preguntas al alumnado:

•¿Cómo se siente la oveja antes de que la esquilen?

•¿Y después?

•¿Cómo le afectan los insultos y las burlas?

•¿Cómo le hacen sentir?

•¿Qué le aconseja su amigo?

•¿Qué le ocurre cuando se ve a sí mismo de manera más positiva?

•¿Cómo creéis que debemos afrontar los insultos?

•¿Qué hemos aprendido en esta sesión?

Para cerrar la sesión se pueden trabajar las siguientes conclusiones o moralejas:

•Debemos creer en nosotros mismos e ignorar los insultos, pues estos solo nos limitan.

•Todas las personas tenemos grandes cosas que ofrecer a los demás

•Los cambios físicos o el aspecto físico de cada persona no deben importar, puesto que la belleza de cada uno de nosotros está verdaderamente en el interior …

Actividad 3: El hipopótamo sin respeto

Edad recomendada	T
6 - 9 años	4
Materiales: Cuento El hipopótamo sin respeto: https://bit.ly/2AyCioc	

En primer lugar, se lee al alumnado el siguiente cuento: El hipopótamo sin respeto, (o se les reparte una copia para que lo puedan leer por parejas), de manera que tomen conciencia de las actitudes irrespetuosas.

Había una vez un hipopótamo que, para ir a trabajar, debía tomar un bus por la mañana temprano. En vez de guardar su turno como los demás, empezaba a dar empujones y codazos; quería ponerse él primero, y siempre lo conseguía. Con frecuencia causaba peleas y disgustaba a sus vecinos y colegas. El caso es que, cuando llegaba el bus a la parada de turno, siempre se encontraba al hipopótamo por delante de todos.

No contento con ello, tan odioso el animal, subía al bus repartiendo pellizcos y manotazos. Deseaba sentarse en un buen sitio y para lograrlo no reparaba en los medios. Ya en el asiento, abría descuidadamente el periódico y tapaba con sus grandes hojas el rostro de su compañero; después tosía con la boca abierta, sin preocuparse del perjuicio que sus bacilos causaban a los demás pasajeros del vehículo. Se removía constantemente tratando de ponerse cómodo y molestaba no poco a todo el mundo.

Salía del bus igual que había entrado, repartiendo pisotones y exabruptos. Cuando al fin ponía el pie en la calle, todos respiraban con alivio.

Tras la lectura del cuento:

•Se pide al grupo que vote al compañero o compañera más respetuoso de la clase.

•A continuación, los niños deberán representar el cuento: el Hipopótamo será

quien haya sido elegido por sus compañeros como el más respetuoso.

•Luego volverán a hacer la representación, cambiando todas las actitudes negativas por modales respetuosos.

Como reflexión final, los niño y niñas deben contar, en voz alta, actitudes de ellos que hayan visto de faltas de respeto. La idea es que concluyan pensando en cómo transformar esas actitudes en positivas y que tomen conciencia de que el respeto es algo del día a día.

Actividad 4: El puente

Edad recomendada
6 - 14 años
Materiales: Cortometraje El puente: https://www.youtube.com/watch?v=_X_

Para comenzar la actividad, se plantea al alumnado la siguiente situación para que expresen su opinión:

Imaginaos que vais por un camino muy muy estrecho, tan estrecho que solo cabe una persona. De frente observáis que viene otra persona y ambos no podéis pasar a la vez. ¿Qué hacéis?

Tras plantearles la situación, se les explica que van a ver un cortometraje de Ting Chiang Tey titulado El puente (Bridge) en el que se plantea una situación muy, muy parecida y se les pide atención, puesto que luego se les harán una serie de preguntas.

En el vídeo podemos ver una de las razones más comunes que generan problemas en nuestra vida: el egoísmo de los seres humanos. Se observa cuando el oso y el alce intentan cruzar por el puente y ninguno de los dos tiene la forma adecuada de resolver el problema. El oso ordena al alce que se mueva hacia atrás para poder cruzar de manera satisfactoria, sin embargo, ninguno de los dos se mueve y comienza una pelea entre ambos.

Además, como en la vida cotidiana, sus peleas terminan por afectar a terceras personas que no tenían nada de ver en el conflicto. Aquí podemos decir que nosotros mismos creamos nuestro destino y a nuestros enemigos.

Los dos pequeños personajes desde un inicio trabajan juntos y tiran el puente para quitar a los dos abusivos y enormes animales que se encuentran encima del puente. Con una sola tira del puente en pie son perfectamente capaces de cruzar ellos mismos la distancia. Pero se enfrentan ante el mismo problema que los animales más grandes; sin embargo, su forma de resolver el problema es muy

diferente, en lugar de atacarse nuevamente, uno de ellos decide tomar la iniciativa e invita al otro a saltar encima de él para poder cruzar el puente.

Tras la visualización, se analizarán con el alumnado las respuestas a las siguientes cuestiones:

•¿Con qué problema se encuentran el oso y el ciervo?

•¿Cómo lo resuelven?

•Aparecen otros personajes, un mapache y un conejo. ¿Cómo se sienten el oso y el ciervo cuando estos aparecen?

•¿Cómo resuelven el conejo y mapache el mismo conflicto?

•¿Qué otras soluciones planteáis para resolver la situación que se refleja en el vídeo?

•¿Creéis que si hubiera habido alguna norma para cruzar el puente habría pasado eso? Explicad vuestra respuesta.

•En grupos de 4-5 personas: Pensad cada uno de vosotros y vosotras en una situación problemática que hayáis vivido en primera persona o hayáis visto en el patio o en el aula y que se pueda relacionar con lo que hemos visto en el vídeo. Comentad esas situaciones en el grupo y escoged una de ellas.

A continuación, hallad las semejanzas que la situación escogida tiene con la planteada en el vídeo y explicadlas al resto de la clase.

–¿Cuál es el valor que está fallando en el vídeo?

–¿Y en vuestra situación?

–¿Cómo se podría haber solucionado esta situación? (Aquí deberían concluir que es el respeto).

Actividad 5: El conejo que aprendió a respetar

Edad recomendada
6 - 9 años
Materiales: Cuento El conejo que aprendió a respetar: https://bit.ly/2Oaji2Q

En primer lugar, se lee la historia de El conejo que aprendió a respetar:

Martín era un conejo al que le encantaban las carreras de coches. Se había pasado la vida entera entrenando para ser el más rápido y ganar la fama y el aprecio de todo su pueblo; soñaba con salir en la televisión como uno de los grandes campeones de carreras, en primera posición, recogiendo su trofeo.

Todos esos deseos estaban realmente bien, sin embargo, en todos estos años Martín había olvidado muchas cosas indispensables como el respeto al resto de personas que había en su entorno. Cuando se subía a su coche, las ganas de ganar y de ser el más rápido hacían que se olvidase de todo lo demás; a menudo destrozaba las tiendecitas de sus vecinos y una vez, por poco, atropella a un patito que venía del colegio. La gente del pueblo estaba muy enfadada con él, además de que estaban atemorizados por poder ser víctimas de Martín en su coche.

Ante esta situación, los habitantes del pueblo decidieron hacer algo para poner remedio y hacer recapacitar a Martín sobre el daño que estaba causando. A uno de los vecinos se le ocurrió crear una carrera donde él pudiese participar, pero con una norma: cada vez que un participante rompiese algo debía volver atrás y empezar de cero. La mayoría de gente no tenía coche, de hecho, solo Martín y la tortuga Clara tenían uno, así que fueron los únicos que pudieron participar.

A la mañana siguiente, tuvo lugar la carrera y cuando se dio el pistoletazo de salida Martín y Clara salieron de la línea de inicio. Martín iba ganando, era el más rápido de los dos, pero, por desgracia, chocó contra una floristería y tuvo que volver a empezar. Clara era un poco lenta, pero iba con mucho cuidado, y mientras Martín debía empezar una y otra vez, clara iba progresando lentamente. Finalmente, la tortuga Clara ganó la carrera, ya que Martín cegado por las ansias de ganar no respetaba las normas.

Martín se sintió fatal al ver que después de su esfuerzo había perdido la carrera por fijarse solo y únicamente en ganar sin tener en cuenta a los demás, y para colmo su coche quedó rallado, aunque gracias a que tenía su seguro de auto pudo arreglarlo.

Tras la lectura, se lanzan unas preguntas al grupo para que las contesten de manera oral:

1. ¿Qué podemos aprender de la historia de Martín y Clara?

(Aquí se deberán orientar las respuestas hacia la importancia de tener siempre en cuenta a los demás y respetarlos, así como hacia la idea de que, por mucha prisa que tengamos, debemos hacer bien las cosas, respetando las normas).

2. ¿Qué creéis que es más importante: hacer las cosas rápido o hacer las cosas bien? ¿Por qué? ¿Podéis poner un ejemplo de hacer las cosas rápido y que no salgan bien? ¿Y otro ejemplo de ir poco a poco en algo para que salga bien?

3. ¿Qué consecuencias tiene en la historia el hecho de no seguir las normas? ¿Qué ocurre con la gente del pueblo?

4. Se forman grupos de 4 personas. En el grupo, debéis decidir una norma que creáis que toda la clase debería cumplir sí o sí para fomentar el respeto entre los compañeros y compañeras. Solo una. Para ello tenéis 5 minutos. A continuación, un/una representante de cada grupo, explicará vuestra norma al resto de la clase, justificando por qué creéis que sería necesaria. Después votaremos por una sola

norma y se colgará en el panel de clase para que todos y todas recordemos que hay que cumplirla.

Actividad 6: El respeto a los demás

Edad recomendada
6 - 14 años
Materiales: Papel, colores, lápices Canción Cuento contigo: https://www.yout

En primer lugar, se escucha la canción Cuento contigo de la Red Iberoamericana de Educación LGBTI. Se divide luego la clase en grupos de 4 personas; a cada uno de los grupos se le asigna un concepto que aparece en la canción: Respeto / Miedo / Violencia / Discriminación / Diversidad / Igualdad.

Cada miembro del grupo deberá dibujar lo que entienda por ese concepto (para esta parte se dejará 10 minutos). A continuación, durante otros 10 minutos, todos los miembros del grupo pondrán en común sus dibujos e intentarán, entre todas las personas participantes crear una definición para el concepto que se les ha asignado.

Una vez hecho esto, el o la portavoz de cada grupo explicará al resto de la clase cuál es su definición para cada concepto. Tras cada explicación, el resto del grupo podrá participar para completar la definición; final-mente el educador deberá mostrar la definición correcta y, al finalizar la sesión, indicará qué grupo se ha acercado más a la definición correcta.

Actividad 7.1: Tal y como soy

OPCIÓN A:

Edad recomendada
6 - 9 años

Materiales: Canción “Vuelve a brillar”, de Safari Club https://www.youtube.c

En primer lugar, se escucha la canción Vuelve a brillar, del grupo valenciano Safari Club. A continuación, se resaltan algunas frases de la canción para trabajar sobre ellas (en el Anexo 10 se encuentra la letra de la canción, por si se quiere trabajar con el alumnado con más detenimiento):

1. La primera es “Quiérete tal y como eres, porque no hay nadie como tú”. A partir de esta frase se les pide que reflexionen sobre su significado.

2. La segunda es esta frase: “Orejas grandes, narices gigantes… se te da genial insultar. Improvisa para otras cosas que sirvan para algo más que molestar”. El alumnado, a partir de esta frase, deberá pensar en parejas posibles situaciones diarias en las que se utiliza el insulto y en cómo evitar que esto ocurra.

Para finalizar, el grupo clase volverá a escuchar la canción y deberá acompañar las frases que aparecen a continuación con un gesto diferente, por lo que deberán estar muy pendientes de la letra (puesto que cada vez que se repita la frase o palabra del listado, deberán hacer el gesto correspondiente):

1. Nos queremos tal y como somos: (deberán subir los brazos por el centro y expulsarlos hacia fuera haciendo un círculo).

2. Sonreír (deben sonreír y señalar su sonrisa).

3. Brillar (deberán dar una palmada).

4. Tú (deberán señalar con el dedo índice).

5. Levanta la mano (deberán levantar la mano derecha).

OPCIÓN B:

Edad recomendada
9 - 15 años
Materiales: Papel, bolígrafo, Anexo 10 Canción “Vuelve a brillar”, de Luna ll

En primer lugar, se escucha la canción Vuelve a brillar, del grupo valenciano Safari Club. A continuación, se resaltan algunas frases de la canción para trabajar sobre ellas:

1. La primera es “Quiérete tal y como eres, porque no hay nadie como tú”. A partir de esta frase, cada uno de los alumnos y alumnas debe argumentar por escrito por qué él o ella es único. Es decir, deben resaltar una o varias cualidades en las que se consideran únicos o únicas. Para ello, se dejarán 5 minutos, tras los cuales se hará una puesta en común.

2. La segunda es esta frase: “Orejas grandes, narices gigantes… se te da genial insultar. Improvisa para otras cosas que sirvan para algo más que molestar”. El alumnado, a partir de esta frase, deberá pensar en parejas posibles actuaciones (que no supongan un ataque o un insulto) ante algún insulto hacia ellos mismos o hacia sus compañeros. Para esta actividad se dejarán otros 5 minutos y se pondrá en común una vez finalizada.

Para finalizar, en grupos de 4 personas deberán añadir una estrofa más a la canción. Deberán ponerlo por escrito (se les puede facilitar la letra que aparece en el Anexo 10) e intentar cantarla una vez la tengan.

Actividad 7.2: La diferencia nos hace únicos

Edad recomendada

9 - 15 años
Materiales: Cortometraje Partly Cloudy: https://www.youtube.com/watch?v=

Para comenzar, se les pasa el cortometraje titulado Partly Cloudy (‘Parcialmente nublado’) explicando que del respeto hacia la diferencia se ha de pasar hacia la aceptación de la diferencia.

Una vez visto el vídeo, deberán contestar las siguientes preguntas:

•¿Qué diferencia hay entre las nubes blancas y la nube negra?

•¿A qué personaje de cuento os recuerda la nube negra? ¿Qué relaciones encontráis? (aquí una posible respuesta podría ser El patito feo , del quien podemos recordar su historia leyendo el cuento)

•¿Los bebés que crean las nubes blancas son aceptados socialmente? ¿Y los que crea la nube negra? ¿Por qué?

•¿Qué le pasa a la nube negra cuando ve que la cigüeña, su único amigo, huye a otra nube? ¿Qué creéis que piensa?

•¿Qué le ocurre a la cigüeña de la nube negra? ¿Se rinde ante la peligrosidad de los bebés que la nube negra crea?

•¿Qué hace la cigüeña para mantener la relación con la nube negra y seguir trasportando sus bebés?

Una vez respondidas las preguntas (se puede hacer oralmente con todo el grupo), en parejas deberán adaptar la historia de la cigüeña y la nube a personajes y situaciones reales del día a día; tan solo deberán plantear la historia, no escribirla, pues este trabajo se dejará para la siguiente sesión.

Actividad 7.3: Un cuento diferente

Edad recomendada	Tiempo estimado	Contenidos
9 - 15 años	45’	•Ed. Valores (r
Materiales: Papel y bolígrafo		

En la sesión anterior el alumnado había hecho el planteamiento de una adaptación de la historia de Partly Cloudy a situaciones reales. Durante esta sesión, manteniendo las parejas en las que habían trabajado la clase anterior, deberán escribir un cuento basándose en ese planteamiento.

Para ello, deberán recordar que el cuento ha de tener dos personajes principales (en el cortometraje eran la nube negra y la cigüeña); uno de ellos ha de destacar por sus peculiaridades y el otro por su interés por mantener la relación de amistad pese a las diferencias y las posibles dificultades en la relación. También deberán recordar que los cuentos han de seguir la siguiente estructura: un planteamiento (donde se presenta a los personajes principales, sus funciones, el lugar y el tiempo en que ocurren los hechos); un desarrollo de las acciones; y un desenlace que contiene una moraleja.

Actividad 8.1: El día del silencio

Edad recomendada
9 - 14 años
Materiales: Cuento El día del silencio: https://cuentosparadormir.com/infantil

Para iniciar la actividad, se lee el cuento El día del silencio, de Juan Manuel Moreno.

Regal no podía oír nada. Era un niño normal en todo, pero había nacido sordo. Era muy famoso en el pueblo, y todos le trataban con mucho cariño, pero a la hora de la verdad, no le tenían muy en cuenta para muchas cosas. Los niños pensaban que podría hacerse daño, o que no reaccionaría rápido durante un juego sin oír la pelota, y los adultos actuaban como si no fuera capaz de entenderles, casi como si hablaran con un bebé. A Regal no le gustaba mucho esto, pero mucho menos aún a su amigo Manuel, que un día decidió que aquello tenía que cambiar.

Y como Manuel era el hijo del alcalde, convenció a su padre para que aquel año, en honor de Regal, dedicaran un día de las fiestas a quienes no pueden oír, y durante 24 horas todos llevaran unos tapones en los oídos con los que no se pudiera oír nada.

La idea fue muy bien recibida, porque todos querían mucho a Regal, quien durante las semanas previas a las fiestas tuvo que aguantar bastantes miradas de lástima y sonrisas compasivas. Y el Día del Silencio, como así lo llamaron, todos fueron a ponerse sus tapones con gran fiesta y alegría. La mañana estuvo llena de chistes, bromas y risas, pero según fueron pasando las horas, todos comenzaron a ser conscientes de las dificultades que tenían al no poder oír. Pero todo lo que aprendieron sobre lo difícil que era vivir así, no fue nada comparado con el gran descubrimiento del día: ¡Regal era un fenómeno!

Como resultaba que ya nadie se fijaba en su sordera, aquel día Regal pudo jugar a todo como cualquier niño, y resultó que era buenísimo para casi todo. Y no solo eso; Regal tenía una mente clara y ágil y aquel día como nadie tenía la prisa habitual todos pudieron atender a Regal, que era quien mejor se expresaba por

gestos.

Todos quedaron sorprendidos de su inteligencia y creatividad, y su facilidad para inventar soluciones a casi cualquier problema. Y se dieron cuenta de que siempre había sido así, y que lo único que necesitaba Regal era un poco más de tiempo para expresarse bien. Así pues, el Día del Silencio fue el del gran descubrimiento de Regal, y de que había que dar a todos la oportunidad de demostrar lo que valen.

Y para que otros aprendieran la misma lección, desde aquel día, cada vez que alguien visitaba el pueblo le recibían con gran alegría, poniéndole un gran gorro con el que no se podía oír nada.

A continuación, el alumnado debe responder a las siguientes preguntas:

•¿Por qué nadie cuenta con Regal para jugar?

•¿Crees que Manuel es un buen amigo? ¿Por qué?

•¿Qué ocurre cuando se ponen los tapones en los oídos?

•¿Qué demuestra Regal al final del cuento? ¿Por qué?

Deberán intentar pensar en la realidad que les rodea y poner un ejemplo de algún caso así, mencionando qué harían ellos y ellas para que la gente que pensamos inferior demuestre sus capacidades y sean considerados iguales.

Para finalizar se comparten las ideas y se extraen algunas conclusiones relacionadas con la igualdad, el respeto a la diversidad…

Actividad 8.2: Barreras arquitectónicas

Edad recomendada
9 - 14 años
Materiales: Vídeo barreras arquitectónicas: https://www.youtube.com/watch?

Se les pregunta si saben qué son las barreras arquitectónicas (obstáculos físicos que impiden que determinados grupos de población puedan llegar, acceder o moverse por un espacio urbano, un edificio o una parte de él). Acto seguido se les muestra el vídeo de Berni, barreras arquitectónicas, coproducido por TVE en 2008.

Después se les explica qué son las barreras arquitectónicas, y se les pide que expliquen la imagen y que pongan otros ejemplos de barreras arquitectónicas que conozcan, y qué posibles soluciones hay: semáforos con aviso auditivo, aceras con rampas y marcadas para los ciegos…

Para finalizar, se les pide que, en grupos, hagan una conclusión sobre la diversidad funcional y su integración en la sociedad y que planteen alguna medida para acabar con la desigualdad de este grupo de personas que sufren como Regal. ¿Quizás establecer un día de la diversidad funcional, como el padre de Manuel había hecho con el día del silencio? ¿Qué les parecería esta idea? ¿Sería posible? ¿Ellos y ellas contribuirían?

Actividad 8.3: El circo de las mariposas

Edad recomendada
9 - 16 años
Materiales: Cortometraje: El circo de las mariposas https://www.youtube.com

Antes de empezar, se les pregunta qué les sugiere el título El circo de las mariposas. A continuación, verán el cortometraje dirigido por Joshua Weigel que recibe ese mismo nombre. Tras ver el vídeo, el alumnado deberá responder a las siguientes preguntas, en grupos de 4-5 personas:

•¿Qué diferencia existe entre los “artistas” del circo 1 y 2?

•¿Cómo reacciona el público en uno y otro circo?

•¿Cómo crees que se siente Will cuando el empresario corre la cortina y es mostrado como un bicho?

•¿Cuál es el acontecimiento que desencadena el cambio de Will? ¿Cuáles son susconsecuencias?

•¿Cómo se va transformando Will?Explica qué tipo de ayuda ofrecen a Will los compañeros del circo de las mariposas. ¿Qué pasa en el río? ¿Por qué no le ayudan? ¿Qué significa la frase “Miren, puedo nadar”?

¿Qué significa para él? ¿Y para sus compañeros? ¿Qué representa el abrazo del niño?

Para finalizar la actividad, se les pide que hagan una reflexión final individual (que luego se compartirá con el grupo-clase):

•¿Qué pasa cuando alguien nos valora? Para responder en concreto, piensa en personas que te valoran.

•¿Qué enseñanzas podemos extraer de esta historia para nuestra vida personal?

•¿Quieres ponerte alguna meta especial de aquí al final de curso? Si es así, ¿qué medios debes poner para conseguirla?

Actividad 9: El elefante Elmer

Edad recomendada
6 - 12 años
Materiales: Cuento El elefante Elmer: https://www.youtube.com/watch?v=Hv

Como comienzo de la actividad, el alumnado debe escuchar el cuento de El elefante Elmer (de David McKee).

Esto era una vez un rebaño de elefantes. Había elefantes jóvenes, elefantes viejos, elefantes gordos, elefantes altos y elefantes flacos. Elefantes así y asá y de cualquier otra forma, todos diferentes, pero todos felices y todos del mismo color…, menos Elmer.

Elmer era diferente. Elmer era de colores. Elmer era amarillo y naranja y rojo y rosa y morado y azul y verde y negro y blanco. Elmer no era color elefante.

Y era Elmer el que hacía felices a los elefantes. Algunas veces Elmer jugaba con los elefantes, otras veces los elefantes jugaban con él; pero casi siempre que alguien se reía era porque Elmer había hecho algo divertido.

Una noche Elmer no podía dormir porque se puso a pensar; pensaba que estaba harto de ser diferente. “¿Quién ha oído nunca hablar de un elefante de colores?”, pensó. “Por eso todos se ríen cuando me ven.” Y por la mañana, temprano, cuando casi nadie estaba todavía despierto del todo, Elmer se fue sin que los demás se dieran cuenta.

Caminó a través de la selva y se encontró con otros animales. Todos le decían: Buenos días, Elmer. Y Elmer contestaba a cada uno: ¡Buenos días!

Después de una larga caminata, Elmer encontró lo que andaba buscando: un árbol bastante alto. Un árbol lleno de frutos color elefante. Elmer agarró el

tronco con la trompa y sacudió el árbol hasta que todos los frutos cayeron al suelo. Cuando el suelo quedó cubierto de frutos, Elmer se tiró encima de ellos y se revolvió una vez y otra, de un lado y del otro, hasta que no quedó ni rastro de amarillo, de naranja, de rojo, de rosa, de morado, de azul, de verde, de negro o de blanco. Cuando terminó de revolcarse, Elmer era igual que cualquier otro elefante.

Después de esto, Elmer emprendió el camino de vuelta a su rebaño. Se encontró de nuevo con los animales. Esta vez le decían todos: “Buenos días, elefante”. Y Elmer sonreía y contestaba: “Buenos días”. Y estaba encantado de que no le reconocieran.

Cuando Elmer se encontró con los otros elefantes vio que estaban todos de pie y muy quietos. Ninguno se dio cuenta de que Elmer se acercaba y se ponía en el centro del rebaño. Al cabo de un rato Elmer se dio cuenta de que algo raro pasaba; pero ¿Qué podía ser? Miró a su alrededor: era la misma selva de siempre, el mismo cielo luminoso de siempre, la misma nube cargada de lluvia que aparecía siempre de vez en cuando y finalmente los mismos elefantes de siempre. Elmer los miró bien.

Los elefantes permanecían completamente quietos. Elmer no los había visto nunca tan serios. Cuanto más miraba a aquellos elefantes tan serios, tan silenciosos, tan quietos y tan aburridos, más ganas le entraban de reír. Por fin no pudo aguantarse más, levantó la trompa y gritó con todas sus fuerzas: “¡TURURÚÚÚ!”.

Los elefantes saltaron por el aire de pura sorpresa y cayeron patas arriba: “Ah, uh, oh . . .!”, exclamaron, y luego vieron a Elmer que se moría de risa.

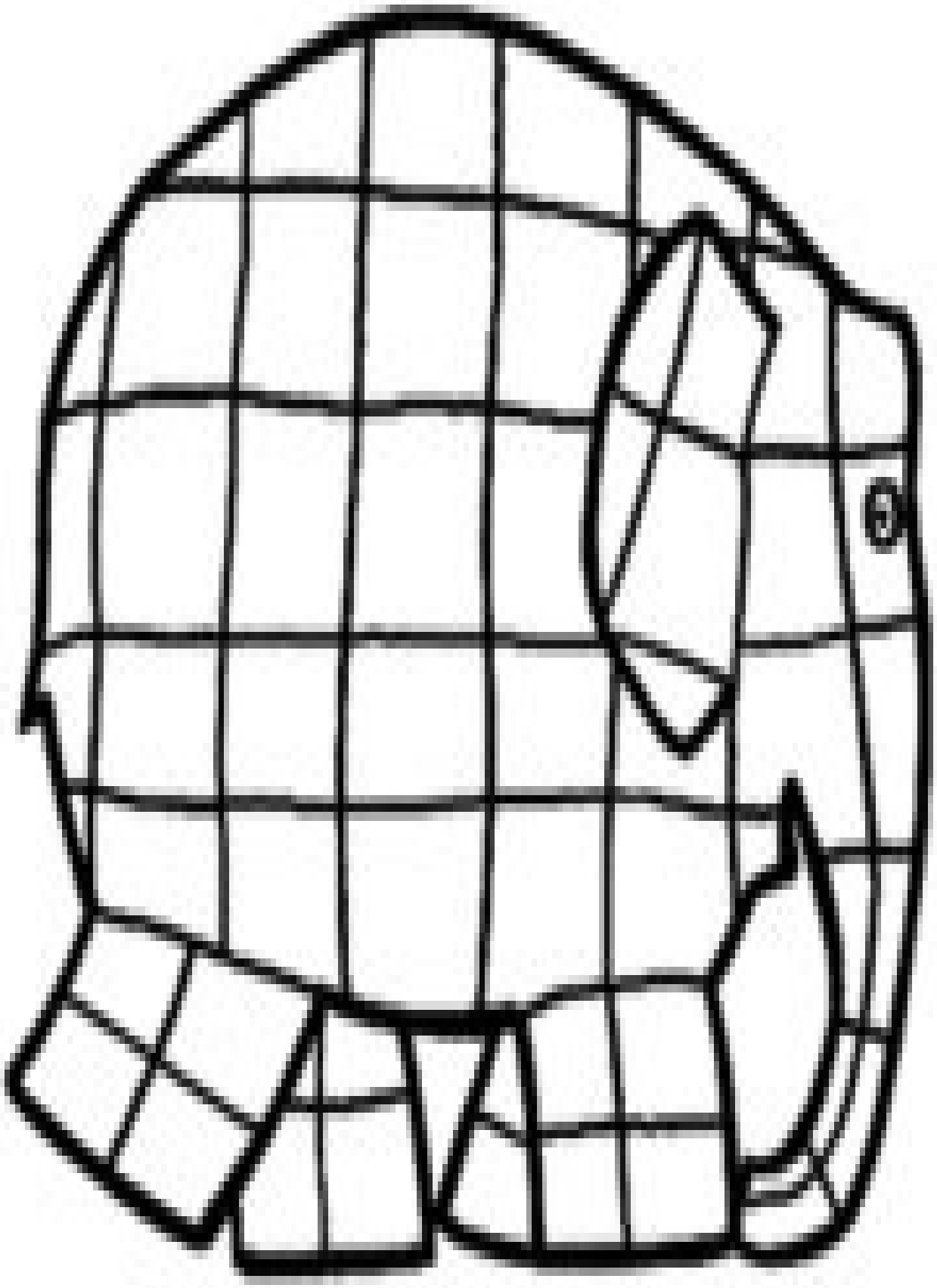
¡Elmer!, dijeron. ¡Seguro que es Elmer! Y todos los elefantes empezaron a reírse

como nunca se habían reído antes.

Y mientras se estaba riendo empezó a llover; la nube descargaba toda el agua que llevaba y los colores de Elmer empezaban a verse otra vez. Los elefantes se reían cada vez más al ver que la lluvia duchaba a Elmer y le devolvía sus colores naturales. ¡Ay, Elmer! Tus bromas han sido siempre divertidas, pero esta ha sido la más divertida de todas –dijo un viejo elefante, ahogándose de risa. Y otro propuso: “celebraremos una fiesta en honor de Elmer. Todos nos pintaremos de colores y Elmer se pondrá de color elefante”.

Y eso fue justamente lo que todos los elefantes hicieron. Cada uno se pintó como mejor le pareció y, desde entonces, una vez al año repiten esta fiesta. Si en uno de esos días especiales alguien ve a un elefante color elefante, puede estar seguro de que es Elmer.

Tras la lectura se le pide al alumnado que se distribuya en grupos de 5. A cada uno de los grupos se le repartirá una imagen en blanco y negro del Elefante Elmer en DIN-A3 (como la que aparece adjunta) y se les pide lo siguiente:



•Los grupos de 6 a 9 años deberán buscar un adjetivo positivo que califique a cada miembro del grupo y escribirán cada adjetivo en un espacio de la imagen (ocupando cinco espacios en total). Luego, deberán pintar de diferentes colores los espacios del elefante, tal y como se define a Elmer en el cuento. Por último "bautizarán al elefante" con un nombre (inventado) que represente la diversidad; puede ser un concepto existente ("diferencia", "diversidad") o un nombre inventado (por ejemplo, una concatenación de las primeras sílabas de los nombres de los componentes del grupo.

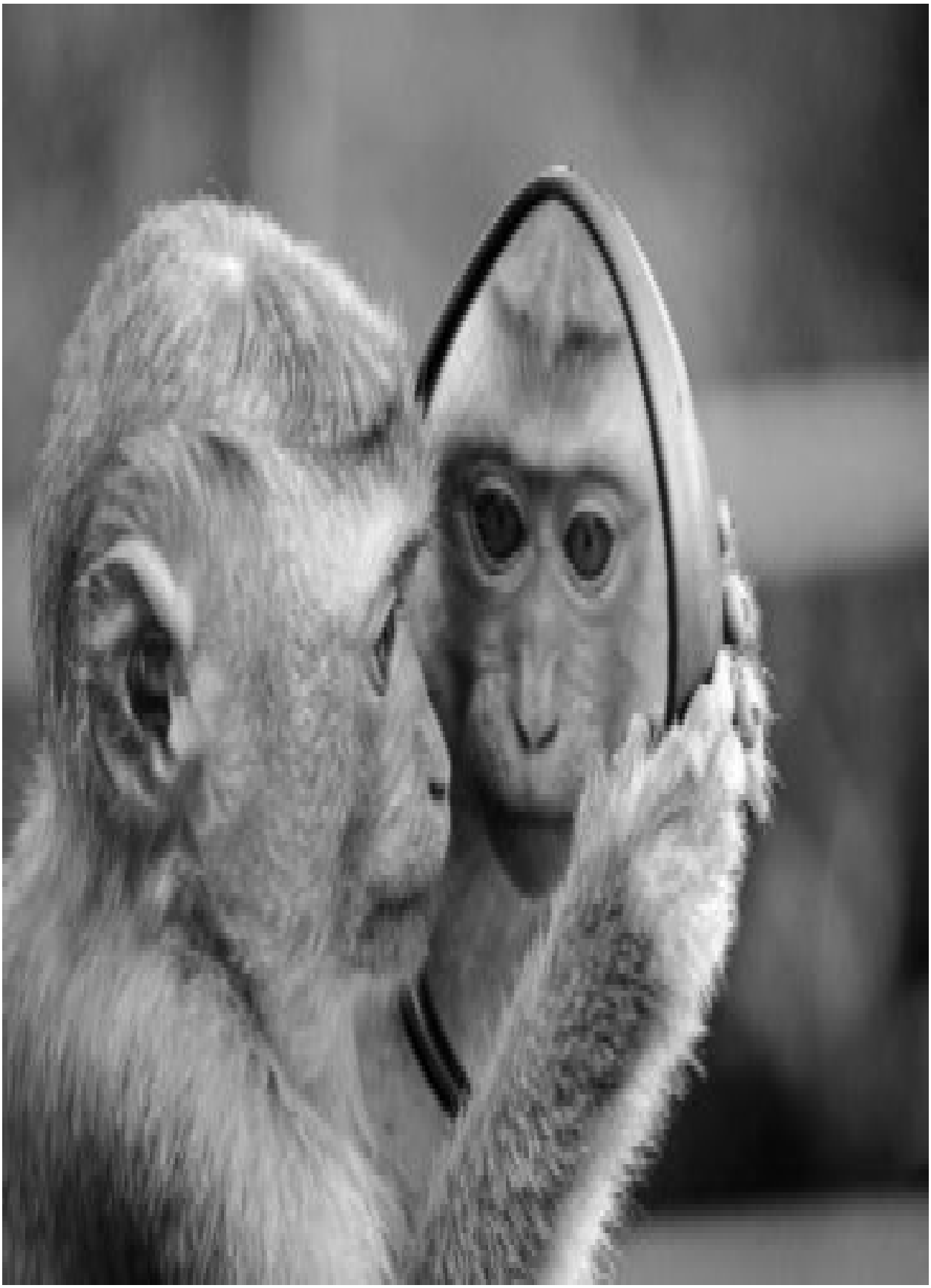
•Los grupos de 10 a 12 años deberán buscar un adjetivo positivo que califique a cada miembro del grupo y escribirán cada adjetivo en un espacio de la imagen (ocupando cinco espacios en total). En segundo lugar, intentarán ocupar el resto de espacios con otros adjetivos con los que crean que definen a otros miembros de su misma clase. Luego, deberán pintar de diferentes colores los espacios del elefante, tal y como se define a Elmer en el cuento. Por último "bautizarán al elefante" con un nombre (inventado) que represente la diversidad; puede ser un concepto existente ("diferencia", "diversidad") o un nombre inventado (por ejemplo, una concatenación de las primeras sílabas de los nombres de los componentes del grupo.

Otra opción para realizar esta parte de la actividad, válida para cualquier edad, es tener preparado el dibujo del Elefante Elmer en un papel continuo, a gran tamaño, de modo que cada alumno se defina mediante un adjetivo que crea que le define positivamente y decore su "cuadro" (el espacio del elefante) a su manera (por ejemplo, uno con pasta, otro con trozos de tela, otro con especias…). La idea es que cada uno se presente al resto del grupo con un adjetivo y con unos elementos identificativos y que expliquen por qué han traído esos elementos (por ejemplo, el alumno o la alumna que ha traído retales de tela puede explicar que le gusta la moda…). Ahora bien, para poder realizar la actividad de este modo, sería necesario avisar con antelación para que trajeran elementos con los que se identificaran.

Actividad 10: Espejito, espejito

Edad recomendada
9 - 16 años
Materiales: Cortometraje Una Mujer Frente al Espejo: https://www.youtube.c

Par empezar la actividad, se les explica a los alumnos y alumnas que van a ver un cortometraje titulado Una mujer frente al espejo, en el que el espejo le juega una mala pasada a su protagonista.



Tras ver el vídeo se pide al alumnado que se miren, durante 3 minutos, en el espejo que han traído. Después de observarse con detenimiento, deberán apuntar en un papel qué cualidades físicas (aspectos físicos positivos) se han encontrado.

A continuación, se les pide que se observen durante 3 minutos más, pensando en otras cualidades que no tienen por qué ser físicas. Del mismo modo, deberán anotarlas en un papel.

Acto seguido, deberán actuar como espejo del compañero o compañera (sentados frente a frente) durante 4 minutos y, del mismo modo, anotar cualidades y aspectos positivos que observen en él/ ella. Una vez terminado le pasarán la lista a su compañero/a para que este compruebe si coincide con lo que él mismo o ella misma había anotado en su propia lista.

Deberán llegar a la conclusión de que la mirada del otro es siempre diferente y enriquecedora, y que somos nosotros y nosotras, normalmente, los más duros y crueles con nosotros mismos.

Actividad 11: El Misterioso ladrón de ladrones

Edad recomendada
8 - 12 años

Materiales: Cuento El misterioso ladrón de ladrones: https://bit.ly/2JoKtGn P

En primer lugar, se lee el cuento El misterioso ladrón de ladrones de Pedro Pablo Sacristán, un cuento centrado en Caco Malako, un ladrón de profesión, que un día descubre que ha sido víctima de un robo. Caco empieza a sospechar del vecindario del barrio, tratando de averiguar quién le ha quitado sus cosas y se da cuenta del daño que ha causado a los demás con sus robos.

Esta lectura sobre el respeto hacia las cosas de los demás puede ser muy positiva para los niños y niñas.

Caco Malako era ladrón de profesión. Robaba casi cualquier cosa, pero era tan habilidoso, que nunca lo habían pillado. Así que hacía una vida completamente normal, y pasaba por ser un respetable comerciante. Robara poco o robara mucho, Caco nunca se había preocupado demasiado por sus víctimas; pero todo eso cambió la noche que robaron en su casa.

Era lo último que habría esperado, pero cuando no encontró muchas de sus cosas, y vio todo revuelto, se puso verdaderamente furioso, y corrió todo indignado a contárselo a la policía. Y eso que era tan ladrón, que al entrar en la comisaría sintió una alergia tremenda y picores por todo el cuerpo.

¡Ay! ¡Menuda rabia daba sentirse robado siendo él mismo el verdadero ladrón del barrio! Caco comenzó a sospechar de todo y de todos. ¿Sería Don Tomás, el panadero? ¿Cómo podría haberse enterado de que Caco le quitaba dos pasteles todos los domingos? ¿Y si fuera Doña Emilia, que había descubierto que llevaba años robándole las flores de su ventana y ahora había decidido vengarse de Caco? Y así con todo el mundo, hasta tal punto que Caco veía un ladrón detrás de cada sonrisa y cada saludo.

Tras unos cuantos días en que apenas pudo dormir de tanta rabia, Caco comenzó a tranquilizarse y olvidar lo sucedido. Pero su calma no duró nada: la noche siguiente, volvieron a robarle mientras dormía.

Rojo de ira, volvió a hablar con la policía, y viendo su insistencia en atrapar al culpable, le propusieron instalar una cámara en su casa para pillar al ladrón con las manos en la masa. Era una cámara modernísima que aún estaba en pruebas, capaz de activarse con los ruidos del ladrón, y seguirlo hasta su guarida.

Pasaron unas cuantas noches antes de que el ladrón volviera a actuar. Pero una mañana muy temprano el inspector llamó a Caco entusiasmado: “¡Venga corriendo a ver la cinta, señor Caco! ¡Hemos pillado al ladrón!”.

Caco saltó de la cama y salió volando hacia la comisaría. Nada más entrar, diez policías se le echaron encima y le pusieron las esposas, mientras el resto no paraba de reír alrededor de un televisor. En la imagen podía verse claramente a Caco Malako sonámbulo, robándose a sí mismo, y ocultando todas sus cosas en el mismo escondite en que había guardado cuanto había robado a sus demás vecinos durante años…, casi tantos, como los que le tocaría pasar en la cárcel.

Tras la lectura del cuento, el alumnado debe responder de manera oral a estas preguntas, que deben servir como reflexión posterior.

•¿Qué le ocurre a Caco cuando se da cuenta de que le han robado?

•¿Cómo se siente cuando le detienen y ve las imágenes?

•¿Conoces algún caso en que alguien haya hecho algo malo a otras personas y luego lo haya vivido él mismo?

Después, se les pide a los alumnos y alumnas que, en grupos, comenten cuál sería la moraleja del cuento (que podría ser algo así como: Muchas veces no tenemos en cuenta a los demás, y provocamos en los demás sentimientos que nunca querríamos para nosotros).

Se les pide luego que, en los mismos grupos, escriban cinco situaciones en las que hacer algo malo se puede volver en su propia contra (por ejemplo, burlarse de alguien que se ha caído y reírse…) y que escriban también un sentimiento para cada una de ellas (cómo se han sentido al sufrir en sus propias carnes aquello de los que se burlaban. Para finalizar, se hace una puesta en común.

Actividad 12: Clavo a clavo

Edad recomendada	Tiempo esti
6 - 12 años	25-30’
Materiales: Cuento Clavo a clavo: https://bit.ly/2yHeoWa	

Se abre la actividad con la lectura del cuento Clavo a clavo (cada alum-no puede leer un fragmento) sobre el valor del respeto y la paciencia.

Érase una vez, un chico con mal carácter. Siempre hay alguno así, de esos que siempre están quejándose, gritando, protestando y recriminando a los demás su comportamiento cuando a él no le gusta. A veces golpean, y casi siempre humillan a los otros, lo cual duele más que una bofetada.

Su padre le dio un saco de clavos y le dijo que clavara uno en la verja del jardín cada vez que perdiera la paciencia y se enfadara con alguien. Él lo pensó bien y vio que su padre tenía razón. Tenía que cambiar.

El primer día clavó 37 clavos. Durante las semanas siguientes se concentró en controlarse y día a día disminuyó la cantidad de clavos nuevos en la verja. Había descubierto que era más fácil controlarse que clavar clavos.

Finalmente llegó un día en el que ya no clavaba ningún nuevo clavo. Entonces fue a ver a su padre para explicárselo. Su padre le dijo entonces que era el momento de quitar un clavo por cada día que no perdiera la paciencia. Los días pasaron y finalmente el chico pudo decir a su padre que había quitado todos los clavos de la verja.

El padre condujo a su hijo hasta la verja y le dijo: “Hijo mío, te has comportado muy bien, pero mira todos los agujeros que han quedado en la verja. Ya nunca será como antes. Cuando discutes con alguien y le dices cualquier cosa ofensiva le dejas una herida como esta. Puedes clavar una navaja a un hombre y después retirarla, pero siempre quedará la herida. A pesar de las veces que le pidas perdón, y debes hacerlo siempre, la marca de la herida permanecerá. Una herida

provocada con la palabra hace tanto daño como una herida física”.

Y por eso también es importante saber olvidar las ofensas que se nos hicieron. Pero olvidarlas de verdad, para no volver a utilizarlas nunca como reproche cuando nos volvamos a sentir ofendidos. Porque entonces las heridas vuelven a abrirse.

Los amigos son joyas raras de encontrar. Están listos para escucharte cuando tienes necesidad. Te sostienen y te abren su corazón. Cuídalos.

Enseña a tus amigos cómo les quieres… y les respetas. Evita humillarles y quedar tú por encima. Respétalos siempre, aunque no debas darles la razón cuando están en el error. Discrepa sin herir. Son personas, como tú. Piensa a menudo cómo te sentirías tú en su lugar. Y obra en consecuencia.

Pero no se trata solo de los amigos. Hay más gente en el mundo, a la que le afecta, para bien o para mal, lo que hacemos y decimos.

Hay una regla de oro, un principio moral básico que sirve para actuar con respeto: TRATA A LOS DEMÁS SOLO COMO TÚ DESEAS SER TRATADO. Es en realidad una forma de decir: Respeta, respeta, respeta…Trata a los demás como personas.

Después, se reflexiona sobre el contenido a partir de las preguntas que aparecen a continuación, las cuales tienen como finalidad comprobar que han comprendido el texto, y que son capaces de sacar sus propias conclusiones de forma razonada:

•¿Cuál era el problema principal del protagonista del relato?

•¿Qué dos cosas le mandó el padre al chico?

•¿Qué lección quiso enseñar el padre al chico protagonista de la narración? ¿Qué conclusión saca el texto al final?

•Es importante olvidar las ofensas que nos hacen, pero no siempre es fácil. ¿Qué puede pasar cuando alguien las guarda dentro, sin olvidarlas, durante mucho tiempo?

•¿Es lo mismo respetar a una persona que darle la razón (aunque no la tenga)? ¿Por qué?

•Si una ofensa no se cura simplemente pidiendo perdón (aunque haya que pedirlo cuando hemos ofendido a alguien) Qué será lo más adecuado siempre?

Actividad 13: Condenamos el acoso

Edad recomendada
6 - 16 años
Materiales: Cortometraje For the birds: https://www.youtube.com/watch?v=W

Se inicia la actividad con la visualización del cortometraje For the birds, de Pixar, que dará pie a contestar por escrito las siguientes preguntas:

•¿Qué sentimiento te queda tras ver el vídeo?

•¿Qué te transmite el cortometraje For the birds ?

•¿Cuál crees que es el mensaje que pretende hacer llegar a la gente?

•¿Crees que se puede extrapolar a situaciones de nuestra vida diaria? ¿Y de nuestra vida en la escuela?

•¿Qué relación crees que podría tener con el acoso escolar?

≡ EL PAÍS ESPAÑA

ANDALUCÍA CATALUÑA C. VALENCIANA GALICIA MADRID PAÍS VASCO MÁS COMUNIDADES TITULARES ›

Detenidos cinco menores por grabar semidesnuda a una compañera

Se trata de tres chicos y dos chicas de 14 y 15 años del mismo instituto que la víctima en Rivas Vaciamadrid

≡ EL PAÍS MADRID

POLÍTICA SUCESOS MEDIO AMBIENTE MOVILIDAD OCIO PATIO DE VECINOS

ACOSO ESCOLAR EN PINTO ›

Detenidos tres menores por acoso escolar en un instituto de Pinto

La Guardia Civil inició la investigación hace varias semanas, al abandonar la joven el instituto por las humillaciones sufridas

Tras haber visto el cortometraje, que está relacionado con la aceptación de las personas diferentes, se procede a analizar con el alumnado de más edad algunas noticias relacionadas con este tema, como las adjuntas, y que pueden analizarse mediante las preguntas que aparecen más abajo:

•¿Qué sientes al leer estas noticias?

•¿Qué se te pasa por la cabeza cuando oyes hablar de acoso?

•¿Crees que es un problema secundario en las escuelas o se debería hacer algo urgentemente?

•¿Qué armas crees que tienes en tu poder para combatir este problema?

•¿Conoces algún otro caso como el de las noticias?

Actividad 14: Échale una cuerda a la inclusión

Edad recomendada
10 - 16 años
Materiales: Cortometraje Cuerdas: https://www.youtube.com/watch?v=4INw

Primera parte: Las cuerdas

Para comenzar la actividad se reflexiona con el grupo cómo piensan que serían sus vidas si tuviesen algún tipo de discapacidad que les impidiera moverse con normalidad. A continuación, se les pide que expongan, si los conocen, algunos casos de amistades, familiares, o personas conocidas que tengan una movilidad reducida, explicando cómo son sus vidas.

Para continuar se visualiza el cortometraje Cuerdas, de Pedro Solís García, que se puede ir parando en varios momentos para poder reflexionar acerca de diferentes aspectos:

–En el minuto 1.14 se les hacen las siguientes preguntas;

•¿Cómo reaccionan los compañeros y compañeras del chico nuevo?

•¿Crees, como la profesora dice, que es un niño “un poco especial”? ¿Por qué?

•¿Cómo reaccionaríais vosotros y vosotras si ahora mismo se incorporara un nuevo compañero o compañera de similares características?

–En el minuto 3.53 se le plantea lo siguiente: a María le extraña que un niño de su misma edad no “sepa” andar ni hablar… Sin embargo, a pesar de que le dice que es raro, ella intenta que su compañero haga vida “normal”:

•¿Cómo lo consigue? ¿Qué estrategias utiliza parta que su compañero se sienta integrado en el juego?

•¿Crees que maría es consciente de las limitaciones que tiene su nuevo compañero?

•¿Cómo actúan las amigas de María?

•Una pregunta para pensar sin contestar: ¿Cómo creéis que actuaría cada uno de

vosotros: como María o como observadores?

–En el minuto 7.26 se les plantean las siguientes cuestiones:

•¿Creéis que María consigue “integrar” a su nuevo compañero? ¿Por qué?

•¿Hace ella algún sacrificio por él?

•¿Crees que a ella le importa hacer algún esfuerzo o sacrificio?

•¿Estaríais vosotros y vosotras dispuestos a no salir al patio para quedaros con algún compañero o compañera?

–Una vez finalizado el cortometraje (no es necesario visualizarlo de manera completa si se considera que se puede herir la sensibilidad del alumnado) se puede preguntar al alumnado qué ha ganado o qué ha aprendido María de su relación con el nuevo compañero. También se puede reflexionar acerca de qué le ha aportado María en sus últimos días al compañero enfermo (puesto que en uno de los comentarios que hace su madre al final del cortometraje se menciona que “se ha ido feliz”).

Segunda parte: La inclusión

Para conseguir darle sentido completo a la visualización de Cuerdas, se divide la clase, en grupos de 5 personas, se les reparte un trocito de cuerda a cada grupo y se les pide que expliquen qué sentido tiene el título del cortometraje. Y es que en el cortometraje se observa cómo María, a través de unas cuerdas, contribuye a que su nuevo compañero se sienta uno más y pueda jugar a los mismos juegos de los que disfruta en el patio el resto de la clase. Así pues, las cuerdas son la herramienta mediante la que se consigue la integración, a la vez que son el punto de unión entre María y su compañero (una unión que la llevará a dedicarse a la educación especial).

Una vez claro el sentido de las cuerdas, se les recuerda cómo el nuevo

compañero de María se sentía “diferente” sobre todo en el momento del recreo y que esto ocurre con muchos compañeros y compañeras cada día en su propio centro. Por ello, deben pensar en grupo en qué momentos o zonas del patio hacen falta cuerdas para que todos y todas se sientan integrados y a gusto. Esas cuerdas pueden ser propuestas concretas para ciertos compañeros o compañeras o propuestas de zonas de inclusión. Las propuestas que vayan saliendo deberán anotarlas en un folio (algunas de ellas se podrían derivar a la comisión de convivencia e igualdad).

Como se observa, el objetivo de esta parte de la actividad es que analicen cómo es su patio, a qué se dedican principalmente las zonas que lo componen, quiénes ocupan esas zonas y qué ocurre con aquellas personas que no se sienten identificadas o cómodas con ninguna de las zonas. Por este motivo este trabajo puede servir como punto de partida para la actividad 72, que busca un análisis más profundo del patio escolar.

OTROS VALORES

Actividad 15: La bruja

Edad recomendada
11 - 16 años
Materiales: Cortometraje La Bruja: https://www.youtube.com/watch?v=jFxaN

Para comenzar se les pregunta a los estudiantes si conocen algún cuento en el que aparezca alguna bruja. Seguramente las respuestas sean muy variadas, por lo que se puede recuperar uno de los cuentos que conozca la mayoría para leerlo en voz alta y recordarlo.

A continuación, se les hacen las siguientes preguntas:

•¿Cómo es la bruja del cuento? ¿Se parece al resto de brujas de otros cuentos?

•¿Por qué generalmente en los cuentos las brujas son solitarias y casi nunca están casadas o tienen pareja?

•¿Por qué las brujas son siempre mujeres? ¿De dónde pensáis que viene la vinculación de las brujerías al sexo femenino?

Tras dar respuesta oral a estas preguntas, el alumnado verá el cortometraje La Bruxa de Pedro Solís García para poder dar respuesta a las siguientes preguntas:

•¿Qué tiene en común la protagonista con las brujas de los cuentos? ¿Qué la diferencia de la mayoría de las brujas? Estas preguntas buscan que el alumnado reflexione acerca de los estereotipos físicos (la bruja es fea y vieja, viste de largo, se mueve en escoba…), sin embargo, sigue convencida de que su príncipe azul la está esperando bajo la apariencia de rana.

•¿Cómo reacciona la bruja ante el primer hombre en el que se convierte la rana? ¿Por qué crees que reacciona así?

•¿Qué hace inmediatamente cuando la rana se convierte por segunda vez? ¿A qué crees que se debe esta reacción?

•¿Qué sorpresa se lleva la bruja al final del cortometraje? ¿Esperabais ese final? ¿Por qué?

•Se puede hacer una reflexión a partir de esta última pregunta, sobre los

estereotipos a los que nos tienen acostumbrados los cuentos y cómo estos no responden a la realidad.

Para finalizar la actividad se les pide que en parejas reconstruyan una de las historias de brujas tradicionales (de los cuentos), eliminando los estereotipos y cambiando roles.

Para que entiendan el concepto de roles y estereotipos se les lee la versión del cuento de Caperucita de Roald Dahl, extraído de Cuentos en verso para niños perversos. Del mismo modo, se les puede pasar el fragmento de Shrek en el que él rescata a la princesa para visualizar la desaparición de los estereotipos.

Actividad 16.1: Las ranas en la crema. La persistencia y el esfuerzo.

Edad recomendada
6 - 14 años
Materiales: Cuento Las ranas en la crema (de M. Menapace): https://bit.ly/2zl

Se lee el cuento de Jorge Bucay Las ranas en la crema, cuyo objetivo es reforzar el reconocimiento de sus logros, para alcanzar sus metas a corto y mediano plazo.

Había una vez dos ranas que cayeron en un recipiente de crema. Inmediatamente sintieron que se hundían, era imposible nadar en esa masa espesa como arenas movedizas. Al principio, las dos patalearon en la crema para llegar al borde del recipiente, pero era inútil, solo conseguían chapotear en el mismo lugar y hundirse. Sintieron que cada vez era más difícil salir a la superficie a respirar.

Una de ellas dijo en voz alta: “No puedo más. Es imposible salir de aquí, esta materia no es para nadar. Ya que voy a morir no veo para qué prolongar este dolor. No entiendo qué sentido tiene morir agotada por este esfuerzo inútil”.

Y dicho esto, dejó de patalear y se hundió con rapidez, siendo literalmente tragada por el espeso líquido blanco.

La otra rana, quizás más persistente, o quizás más tozuda, se dijo: “¡No hay caso! Nada se puede hacer para avanzar en esta cosa. Sin embargo, ya que la muerte me llega, prefiero luchar hasta mi último aliento. No quisiera morir un segundo antes de que llegue mi hora”.

Y siguió pataleando y chapoteando siempre en el mismo lugar, sin avanzar un centímetro. ¡Horas y horas!

Y de pronto, de tanto patalear y agitar, agitar y patalear… La crema se

transformó en manteca. La rana sorprendida dio un salto, y patinando llegó hasta el borde del recipiente.

Una vez hecha la lectura, se iniciará una reflexión a partir de las siguientes preguntas:

•¿Qué obstáculos encuentran las ranas? ¿Los vecen? ¿Cómo lo consiguen?

•¿Qué obstáculos habéis encontrado en vuestra vida? ¿Cómo los habéis vencido?

•¿Con qué rana os identificáis cada uno/a de vosotros/as y por qué? Pensadlo a partir de estas preguntas:

1. ¿Qué tipo de pensamiento tiene la rana que se hundió?

2. ¿Qué es lo que influyó en la rana que se dejó hundir?

3. ¿Qué tipo de pensamiento posee la rana que salió de la crema?

4. ¿Cuáles son los 3 valores que guiaron a la rana a seguir hasta salir de la crema?

5. ¿A cuál de las 2 ranas te pareces más al resolver un problema? Y ¿Por qué?

Actividad 16.2: El que persevera...

Edad recomendada
6 - 14 años
Materiales: Cortometraje El que persevera: https://www.youtube.com/watch?

A partir del cortometraje de Hasiel Álvarez El que persevera, alcanza se distribuye al alumnado en parejas para que intenten dar una definición de perseverancia (‘firmeza y constancia en la manera de ser o de obrar’). A continuación, se les pregunta para qué sirve la perseverancia y en qué situaciones de sus vidas creen que se puede aplicar.

Tras esta actividad se les pide que se fijen en si el protagonista del siguiente cortometraje de Rob Silvestri, titulado Ormie, se consideraría perseverante. Tras ver el vídeo, el alumnado debería responder a las siguientes preguntas:

•¿Es perseverante el cerdito?

•¿Cómo consigue las galletas? ¿Cuántas veces lo intenta?

•¿Si estuvieseis en su lugar, lo habríais intentando hasta conseguirlas?

•¿Creéis que es, además, ingenioso? ¿Por qué?

Por último, se les pasa el fragmento de King Fu Panda, correspondiente al entrenamiento de Po, para que contesten algunas preguntas:

•¿Es perseverante el oso?

•¿Creéis que se esfuerza? ¿Qué es el esfuerzo?

•¿Debe renunciar a algo para conseguir su meta? ¿Tenéis alguna meta que implique renunciar a algo?

Tras ver estos vídeos, se les pregunta qué tienen en común los tres vídeos y se reflexiona con ellos y ellas sobre el valor del esfuerzo y la perseverancia para alcanzar las metas propuestas. Para finalizar, cada alumno/a expondrá una meta a corto plazo y concretará qué necesita para llegar a ella.

Actividad 17: El que persevera, alcanza

Edad recomendada
6 - 14 años Esta actividad debería ser precedida por la actividad 38, El tablón
Materiales: Cortometraje Hug: https://www.youtube.com/watch?v=Oo_E1_s

Para iniciar esta sesión, se les pasa el cortometraje titulado Hug (abrazo), centrado en los sacrificios que las familias hacen por los hijos/as. Una vez visto el vídeo, se les hacen las siguientes preguntas:

•¿Qué sacrificio hace el padre cactus por su hija?

•¿Qué consecuencias creéis que tiene para el padre haberse quitado los pinchos?

•¿La hija valora el esfuerzo y sacrificio de su padre? ¿Cómo lo demuestra?

•¿Qué sacrificios pensáis que vuestros padres y vuestras madres, vuestras familias, hacen por vosotros/as?

•¿Y qué sacrificios hacen vuestras familias para que vosotros/as consigáis vuestras metas?

•¿Creéis que los valoráis lo suficiente o, por el contrario, lo veis como una obligación?

•¿Qué pensáis que debéis hacer para conseguir las metas que os propusisteis la sesión anterior?

A continuación, se visualizan dos vídeos relacionados con la perseverancia y el esfuerzo para que, tras su visualización, cada persona escriba tres cosas concretas en las que han de esforzarse o perseverar para conseguir las metas propuestas. Una vez escritas, se hará una puesta en común para que expliquen al resto del grupo sus puntos. El primer cortometraje, de Edwin Schaap, se titula Robby. El segundo vídeo es un fragmento de la película Ice Age 2, concretamente se corresponde con los intentos de la ardilla por conseguir la bellota.

Actividad 18: Las gafas positivas

Edad recomendada	Tiempo estimado	Contenidos
9 - 12 años	30’	•Ed. Valor
Materiales: Papel, lápiz y colores		

En primer lugar, se pedirá al alumnado que haga el gesto de ponerse unas gafas imaginarias y muy especiales, a través de las cuales verá solo lo positivo que hay en el mundo. Cada una se dibujará en el centro de un folio, indicando su nombre. Estos folios irán pasando de mesa en mesa y los participantes, con sus gafas positivas puestas, irán escribiendo cualidades de sus compañeros y compañeras. Por ejemplo: “me ayuda con el trabajo de aula” o “aprende muy rápido”.

Es importante que el docente o el formador también haga su aportación, firmada. Estos mensajes alimentarán la confianza de los niños y niñas a través del reconocimiento de sus compañeros y del cuerpo docente, que es un referente clave en su vida.

NOTA: Una variante de esta dinámica consiste en que cada niño o niña se cuelga un folio en la espalda con su nombre y el resto escribe cosas buenas de él o ella. Para terminar, comparten sus impresiones y emociones en una asamblea.

Acto seguido, se invitará, a quien así lo desee, a leer en voz alta la lista de cualidades que escribieron sus compañeros/as. Finalmente, se preguntará a los alumnos si sabían que tenían esas cualidades y deberán rescatarlas como un referente que debe trabajarse para resaltar sus fortalezas y ponerlas en práctica a lo largo de su vida escolar.

Actividad 19: El teléfono loco

Edad recomendada

9 - 12 años
Materiales: Cuento Jamina, la jirafa curiosa, de Pedro Pablo Sacristán: https:/

En primer lugar, se lee el cuento Jamina, la jirafa curiosa, de Pedro Pablo Sacristán, centrado en la curiosidad por las intimidades ajenas y la falta de respeto a los demás. Se puede hacer la lectura de forma oral y colectiva.

En la selva de Chin Pum, todo era paz y alegría hasta que llegó Jamina. Jamina era una jirafa altísima, con el cuello largo y flexible como un bambú, que apareció un día cualquiera para acabar por enfadar a todos, pues era el animal más curioso e indiscreto que nadie había conocido, y gracias a su altura no había guarida o nido de animales que escapase a sus miradas.

Todo lo miraba y todo lo contaba, irritando a cuantos allí vivían, hasta que consiguió poner a todos de acuerdo para darles una lección.

Por aquella época el gran Manuato, el mono más importante, decidió trasladarse a unas antiguas ruinas, y arregló todo aquello para que fuese la casa más acogedora. Jamina no pudo contener su curiosidad, y disimuladamente una noche se acercó a la ventana. Por ella pudo ver al mono el tiempo justo para ver cómo salía de la habitación, así que le siguió hasta otra pequeña estancia, pero tampoco llegaba a ver bien, y tuvo que seguirlo con la cabeza por uno de los pasillos, y luego otra habitación, y luego otra…. Hasta que Jamina no pudo seguirlo más. ¡Manuato había dado tantas vueltas, que la jirafa tenía ahora un enorme en-redo en su largo cuello!

Entonces todo el resto de animales, conocedores del engaño, aparecieron para hacer ver a la arrepentida jirafa lo irritante de su comportamiento.

Y ante la vergüenza que ella misma sintió, decidió que a partir de entonces dedicaría su largo cuello a cosas más útiles que tratar de avergonzar a los demás.

A continuación, el alumnado debe contestar las siguientes preguntas:

•¿Cómo es Jamina? ¿Qué tiene de especial?

•¿Crees que la curiosidad la lleva a buen puerto? ¿Por qué?

•¿Alguna vez habéis sido más curiosos de lo normal? ¿Os ha traído cosas buenas o malas? ¿Qué ocurre generalmente cuando nos metemos donde no debemos? ¿Y cuándo juzgamos a los demás sin saber la realidad?

•¿Habéis chismoteado alguna vez? ¿Sabéis hasta dónde puede llegar el poder de las palabras?

Una vez hecha la reflexión a partir de las cuestiones planteadas, se les explica que se va a hacer un experimento: una dinámica pensada para hacernos reflexionar sobre el poder que pueden llegar a tener nuestras palabras y sobre todo el cotilleo, pues estamos tan acostumbrados a oír cosas variadas a lo largo del día que muchas veces no prestamos ni atención. Después, utilizamos indistintamente todo aquello que nos ha llegado de muy diversas maneras para contar historias o anécdotas que desde nuestras palabras convertimos en reales. Es importante pensar a la hora de construir nuestros mensajes para no crear frases inciertas que puedan incidir de manera negativa en los demás.

Se procede, así, a jugar al teléfono loco: los/las participantes deberán sentarse en círculo. La primera persona que empiece el juego deberá decirle al oído a su compañero una frase que previamente le habrá susurrado al oído su tutor o educador (podría ser la siguiente: “Ayer en el patio del cole-gio, Pedro y Manolito estuvieron discutiendo por la pelota durante siete minutos hasta que uno de los profesores salió a separarlos porque estuvieron a punto de pegarse”) de manera que el resto de participantes no puedan oír.

El segundo participante hará lo propio con el siguiente jugador que esté sentado

a su derecha. El mensaje deberá continuar hasta que llegue a la primera persona en jugar. En este momento se comparará la frase que ha llegado al oído del primer jugador o jugadora con la que él o ella había pensado al comenzar el juego. Esta dinámica podrá repetirse todas las veces que se quiera (otra posibilidad es trabajar con una frase relacionada con el cotilleo; por ejemplo: “Si orejas curiosas no hubiera, malas lenguas no existieran” o “Con tus ojos abiertos, tus oídos abiertos y tu boca cerrada, sabrás mucho de todos y de ti no sabrán nada”).

Una vez finalizada la actividad se puede reflexionar sobre el sentido de estas dos máximas:

•“Si orejas curiosas no hubiera, malas lenguas no existieran”.

•“Con tus ojos abiertos, tus oídos abiertos y tu boca cerrada, sabrás mucho de todos y de ti no sabrán nada”.

Para finalizar, en grupos de unas 5 personas, podrían crear una frase relacionada con la parte negativa del cotilleo que les sirva de reflexión en pequeño grupo.

Actividad 20: Alma, o la curiosidad que mata

Edad recomendada
9 - 16 años

Materiales: Cortometraje Alma: https://www.youtube.com/watch?v=gdRmbf

En primer lugar, se visualiza el cortometraje de Rodrigo Blaas titulado Alma hasta el minuto 2:00. En ese momento se pregunta al alumnado: ¿Vosotros o vosotras entraríais? ¿Por qué? ¿Qué pensáis que hay dentro de la tienda?

En el minuto 3:42 se preguntaría: ¿Qué creéis que va a pasar? Aquí les dejaremos un tiempo para que hagan sus hipótesis, bien individualmente, bien en parejas o pequeños grupos.

Al finalizar el vídeo deberán comentar una serie de cuestiones:

•¿Qué le ocurre a la protagonista al final? ¿Quién de vosotros se ha acercado más al final con vuestras hipótesis?

•¿Creéis que ha sido engañada?

•¿Creéis que ha sido demasiado confiada al entrar ahí?

•¿Creéis que es curiosa o entrometida? ¿O simplemente es atraída por “ella misma”?

•¿Qué debería haber hecho para evitar ese final?

•Alma entra en la tienda porque ve una muñeca idéntica a ella y se siente identificada y curiosa. En tu caso, cuando te relacionas con los demás, ¿te gusta estar con personas que se parecen a ti o con aquellas que son diferentes? ¿Por qué?; en tu opinión, ¿crees que es importante tener mucha afinidad con alguien para ser su amigo? ¿Por qué?

•¿Piensas que es importante parecerte a las personas con las que te llevas bien? ¿Se pueden tener buenos amigos y amigas siendo personas muy distintas? ¿Qué tipo de personas te atraen más, las que son como tú (con las que compartes intereses o aficiones) o las que no lo son (las que hacen actividades nuevas y desconocidas para ti)?

•Actividad final (individual): Imagina que eres la/el nuevo protagonista de esta historia. Escribe un nuevo final en el que no quedes atrapado en la elección de tu alter ego, de alguien como tú, sino que busques una persona muy diferente. A continuación, comparte tu final con el resto de la clase.

Como se puede observar, Alma se siente curiosa por su misma condición, atraída por alguien exactamente igual a ella. Por tanto, el cortometraje no trata solo de los peligros de la excesiva curiosidad, sino también de los peligros del amor por nosotros mismos. ¿Sabéis cuál es el nombre con que se designa ese "amor por nosotros mismos", esa admiración por nosotros mismos?

Se trabajará aquí el término de narcisismo ('admiración excesiva y exagerada que siente una persona por sí misma, por su aspecto físico o por sus dotes o cualidades'), que recibe su nombre de un mito griego, El mito de Narciso, una historia que leeremos a continuación.

Narciso era hijo del dios Boecio del río Cefiso y de Liriope, una ninfa acuática. El famoso vidente Tiresias ya había hecho la predicción de que viviría muchos años, siempre y cuando no se viese a sí mismo. A los 16 años Narciso era un joven apuesto, que despertaba la admiración de hombres y mujeres. Su arrogancia era tal que, tal vez a causa de ello, ignoraba los encantos de los demás. Fue entonces cuando la ninfa Eco, que imitaba lo que los demás hacían, se enamoró de él, pero Narciso rechazó a la pobre Eco, tras lo cual la joven languideció. Su cuerpo se marchitó y sus huesos se convirtieron en piedra. Solo su voz permaneció intacta. Pero no fue la única a la que rechazó y una de las despechadas quiso que el joven supiese lo que era el sufrimiento ante el amor no correspondido.

El deseo se cumplió cuando un día de verano Narciso descansaba tras la caza junto a un lago de superficie cristalina que proyectaba su propia imagen, con la que quedó fascinado. Narciso se acercó al agua y se enamoró de lo que veía, hasta tal punto que dejó de comer y dormir por el sufrimiento de no poder

conseguir a su nuevo amor, pues cuando se acercaba, la imagen desaparecía.

Obsesionado consigo mismo, Narciso enloqueció, hasta tal punto que la propia Eco se entristeció al imitar sus lamentos. El joven murió con el corazón roto e incluso en el reino de los muertos siguió hechizado por su propia imagen, a la que admiraba en las negras aguas de la laguna Estigia.

Aún hoy se conserva el término “narcisismo” para definir la excesiva consideración de uno mismo.

Para concluir, se pregunta al alumnado por la relación que encuentran entre ambas historias.

Actividad 21.1: Lo bueno y lo malo de la curiosidad

Edad recomendada
6 - 12 años
Materiales: Vídeo The Happos Family: https://www.youtube.com/watch?v=b

Para activar conocimientos previos se les pregunta a los alumnos y a las alumnas:

•¿Creéis que la curiosidad es buena o mala? ¿Por qué?

•¿Conocéis algún caso en que la curiosidad tenga consecuencias malas? ¿Cuáles?

•¿Conocéis algún caso en el que la curiosidad tenga consecuencias buenas? ¿Cuáles?

Una vez hecha la reflexión inicial, se les pide que vean dos fragmentos del siguiente vídeo de The Happos Family, Cartoon Season 1 (all episodes):

–El primer fragmento es el correspondiente al fragmento que transcurre del minuto 4:20 al minuto 6:34. El vídeo se debe parar en el minuto 5:32 y se les debe preguntar qué creen que hay en la caja y si ellos también intentarían abrirla.

–El segundo fragmento es el que transcurre del minuto 26:00 al minuto 28:06; este fragmento debe pararse en el minuto 27.05 para preguntarles qué barca creen que llegará primero y por qué.

Una vez vistos ambos fragmentos se les hace reflexionar sobre lo que han visto:

•¿Qué consecuencias buenas y malas tiene la curiosidad en ambos vídeos?

Aquí se debe orientar la reflexión hacia aspectos positivos como el trabajo en equipo, el esfuerzo por conseguir aquello que se han propuesto los hipopótamos, a la persistencia, el ingenio… Del mismo modo se deberá orientar la reflexión hacia aspectos negativos como el egoísmo (que hace hundirse la barca o desaparecer la tarta).

Para finalizar se les preguntará si a partir de todo lo trabajado creen que la curiosidad es buena o mala. Deberán concluir que es buena siempre que el fin sea bueno. A continuación, en grupos de 4 personas deberán recopilar lo siguiente para posteriormente compartirlo con el resto de la clase:

–Cuatro descubrimientos del ser humano movido por la curiosidad (fin positivo)

–Cuatro situaciones en las que la curiosidad haya estado movida por un fin negativo (cotillear, burlarse de alguien…).

Actividad 21.2: La curiosidad mató al gato

Parte 1: Un curioso reto

Edad recomendada	Tiempo estimado	C
9 - 14 años	45’ Día de los Santos Inocentes	•
Materiales: Papel y bolígrafo		

Para comenzar la actividad sobre la curiosidad, se les pregunta qué les sugiere la siguiente imagen:

Se deberá dinamizar la puesta en común y orientarla hacia el tema de la curiosidad. Además, se podrán hacer preguntas como las siguientes para fomentar la participación y orientar hacia el tema:

•¿Creéis que el fin que mueve a esta persona a observar con detalle es bueno o malo? ¿Por qué?

•¿Pensáis que es peligroso?

A continuación, deben decir qué creen que es la curiosidad a partir de lo trabajado; tras la puesta en común, se comentan las acepciones siguientes (deberán decidir cuál de ellas es positiva y cuál negativa):

1. Deseo de saber o averiguar una cosa: “la curiosidad le llevó a investigar en profundidad la historia de su familia; la curiosidad por el pasado y por los aspectos más exóticos del presente se vive en los museos”.

2. Deseo que tiene una persona de conocer o averiguar un asunto ajeno que no le concierne o no es de su incumbencia : “la chismosa curiosidad pertenece por igual a ambos sexos; tengo curiosidad por saber en qué trabaja mi vecino o mi vecina”.

Para finalizar, se les plantea un reto: en grupos de 4-5 personas deben idear una broma que incite a la curiosidad y que no sea violenta ni desagradable. Además, deberán dejar un mensaje sobre la curiosidad para aquel que caiga en la broma. Tras consultar si la broma y el mensaje serían válidos, deberán ponerla en práctica en algún punto del centro y recoger los resultados.

En la siguiente sesión, deberán presentar al resto de compañeros y compañeras su broma, junto con los resultados. Además, deberán desarrollar tres conclusiones sobre lo trabajado (por ejemplo: se ha probado la broma con 100 personas y 98 han caído; esto indica que la mayor parte de personas es curiosa por naturaleza y no ve los posibles peligros de ser excesivamente curioso”) y presentarlas a la clase.

Se pueden dar las siguientes instrucciones para el seguimiento de la actividad:

•Idead en grupo en qué consistirá vuestra broma y explicadlo brevemente

•A las personas que caigan en la broma debéis dejarles un mensaje sobre la curiosidad. Concretad cuál será el mensaje que dejaréis y cómo lo transmitiréis (saldrá uno o una de vosotros/as y lo dirá, dejaréis un papel en la broma, una grabación…).

•Explicad qué esperáis que la gente aprenda a partir de vuestra broma.

•Concretad en qué espacio desarrollaréis la broma y por qué.

•Una vez que hayáis probado vuestra broma, sigue las siguientes instrucciones para exponer los resultados:

–Resumid en qué consistía vuestra broma y en qué lugar la realizasteis.

–Explicad los resultados: cuánta gente ha picado, qué mensaje habéis difundido, cómo han reaccionado las personas que han participado y las que han caído.

–Exponed tres conclusiones a las que llegáis después de probar la broma.

Parte 2: Los efectos de la curiosidad

Edad recomendada	Tiempo estimado
9 - 14 años	45’
Materiales: Material expuesto por el alumnado	

Esta sesión está orientada a que cada grupo muestre su broma y los resultados de esta al resto de la clase. Cada grupo deberá ceñirse al siguiente guion:

–Resumid en qué consistía vuestra broma y en qué lugar la realizasteis.

–Explicad los resultados de la broma:

•Cuánta gente ha picado

•Qué mensaje se han llevado aquellas personas que han picado

•Cómo han reaccionado de manera general las personas que han participado de la broma

–Exponed tres conclusiones a las que llegáis después de probar la broma.

Actividad 22: El frasco y las piedras

Edad recomendada
6 - 18 años
Materiales: Vídeo sobre los valores de la vida: https://www.youtube.com/wat

En esta actividad se va a hacer una demostración; antes de proceder a ella, se le pide al alumnado que escriba en un papel qué es ahora mismo lo más importante en sus vidas. A continuación, se pasará a demostrar con ellos y ellas que las cosas más importantes son las que a veces dejamos en último lugar.

Para la demostración se pone un jarro de vidrio de boca ancha sobre la mesa. Luego se comienza a colocar una docena de piedras del tamaño de un puño y dentro del jarro. Se les va preguntando mientras tanto cuántas piedras creen que caben y se deja que estos vayan haciendo sus conjeturas. Cuando el jarro queda lleno hasta el tope y no caben más piedras se les pregunta: “¿Está lleno este jarro?”. Dirán que sí.

Entonces se les pregunta: “¿Estáis seguros?”. Y de debajo de la mesa se saca un cubo con piedras pequeñas de construcción. Se echan unas cuantas piedras en el jarro y se mueve haciendo que las piedras pequeñas se acomoden en el espacio vacío entre las grandes. Una vez hecho esto se les pregunta una vez más: “¿Está lleno este jarro?”. Puede que algún alumno o alumna responda que ahora sí o que, intuyendo lo que viene, asegure que probablemente no…

Acto seguido, de debajo de la mesa se saca un cubo lleno de arena y se echa en el jarro. La arena se acomodará en el espacio entre las piedras grandes y las pequeñas. Una vez más se pregunta al grupo: “¿Está lleno este jarro?”. Seguramente responderán que no.

Luego se sacará una jarra llena de agua y se echará agua al jarro con piedras hasta que esté lleno hasta el borde mismo. Cuando se termine, se pregunta cuál creen que es la enseñanza de esta pequeña demostración.

La enseñanza es que, si no pones las piedras grandes primero, no podrás ponerlas en ningún otro momento.

A partir de aquí, el alumnado reflexionará sobre qué han escrito en su papel y a cuál de los elementos añadidos en el jarro correspondería (por ejemplo, la familia, sería una piedra grande, la videoconsola, agua…). A continuación, cada participante dibujará cuáles son las piedras más importantes para él o ella (la familia, la mascota…).

Actividad 23: El vendedor de humo

Edad recomendada
6 - 16 años
Materiales: Cartel El vendedor de humo: https://bit.ly/2RC3dF3 Cortometraje

Antes de visualizar el cortometraje de Jaime Maestro, El vendedor de humo, se les muestra el cartel del cortometraje y deberán responder a las preguntas que aparecen a continuación:

EL VENDEDOR DE HUMO
Primerframe
Escuela de Animación

•¿Qué sensación os transmite este cartel?

•¿De qué puede tratar el cortometraje?

•¿Quién pensáis que puede ser el/la protagonista?

•En vuestra opinión, ¿qué cuenta esta historia?

A continuación, el alumnado visualiza el cortometraje titulado El vendedor de humo, y cuyo cartel ya han interpretado. Tras ver el vídeo, los alumnos y alumnas deberán responder de manera grupal a las siguientes preguntas:

•Buscamos una única palabra, individual, que transmita la sensación o emoción que hemos experimentado durante el visionado del cortometraje.

•¿Quién es el protagonista de esta historia? ¿A qué se dedica?

•¿Conocéis la expresión “vender humo”? ¿Qué significa?

•¿ Cuál creéis que es la diferencia entre ser mago y ser timador?

•¿Qué tipo de deseos le pide la gente del pueblo? Esas transformaciones (perro pequeño en grande, cestas en bolsos, etc., ¿tienen que ver con las apariencias y el aspecto exterior, o con alguna característica interior o forma de ser de las personas del pueblo?

•Esas transformaciones, ¿les cambia la vida a los habitantes del pueblo? ¿Por qué?

•¿Pensáis que las apariencias son importantes en la sociedad actual? ¿Por qué?

•¿Qué creéis que es más importante: la apariencia de una persona o su forma de ser y de actuar? ¿Por qué?

•¿Qué cambios, en vosotros mismos, pensáis que son más complicados de conseguir: los que cuestan exclusivamente dinero o los que cuestan esfuerzo y fuerza de voluntad?

•Al final de la historia: ¿qué pensáis de los habitantes del pueblo? ¿Y del vendedor de humo? ¿Con quién simpatizáis más? ¿Por qué?

Actividad 24: Las apariencias engañan

Edad recomendada
6 - 16 años
Materiales: Cortometraje French Roast: https://www.youtube.com/watch?v=F

Para comenzar se les pregunta cuál es la imagen que ellos y ellas dan de sí mismos ante los demás (qué creen que los otros piensan sobre cómo son ellos/ellas); deberán anotar las respuestas por escrito y poner su nombre.

Luego se les pide que compartan su escrito con su compañero o compañera; este o esta deberá tachar, suprimir, concretar o ampliar el listado de características sin que el autor lo vea; pondrá su nombre y lo entregará al tutor o al educador.

A continuación, se les pide que vean el cortometraje French Roast, de Fabrice O. Joubert.

Sin embargo, se irá parando el vídeo en los siguientes minutos para ir haciéndoles una serie de preguntas:

Segundo 45: ¿Qué os transmite este hombre?

¿Creéis que es pudiente a nivel económico?

¿Pensáis que le dará limosna al mendigo?

Minuto 1.25: ¿Por qué creéis que no lleva dinero?

¿Qué creéis que hará a continuación?

Minuto 2.55: ¿Pensáis que la monjita le dará dinero al mendigo?

¿Por qué?

Minuto 3.35: ¿Pensáis que el señor del bigote le robará el dinero a la monjita?

Tras finalizar el vídeo, se les pregunta si esperaban que la monja fuese el ladrón y por qué, y si esperaban que el mendigo ayudara al señor del bigote.

Del mismo modo, se les pide que reflexionen sobre los valores que el mendigo manifiesta (empatía, respeto, solidaridad…) y sobre qué falsas apariencias encontramos en el vídeo.

Para finalizar, y tras haber echado un vistazo a las anotaciones previas de los alumnos y alumnas, se expondrá si en general se ha puesto de manifiesto una acumulación de falsas apariencias o falsos autoconceptos (positivos o negativos) o no (y si se cree pertinente se entregarán los escritos).

Sería conveniente cerrar la actividad con una reflexión acerca de la importancia de no hacer juicios de valor sobre las personas de manera precipitada, ya que eso nos puede llevar a extraer conclusiones erróneas, como en el caso del cortometraje.

Actividad 25: La luna

Edad recomendada
6 - 16 años
Materiales: Cortometraje La luna: https://www.youtube.com/watch?v=vfzx5v

En primer lugar, se visualiza en grupo el cortometraje de Enrico Casa-rosa La Luna y se pregunta al alumnado lo siguiente:

•¿Qué parentesco creen que tienen los personajes del cortometraje?

•¿A qué se dedican?

•¿Por qué cada uno coloca al niño la gorra de una manera?

•¿Cómo se coloca la gorra el niño? ¿Qué significa este gesto?

•¿Qué diferencia hay entre la manera de trabajar del abuelo y la del padre?

•¿Qué tipo de escoba utiliza cada uno? ¿Por qué crees que el niño coge una escoba diferente?

•¿Por qué crees que se sorprenden el padre y el abuelo cuando el niño explota la estrella?

Deberán concluir que el niño tiene su propio estilo, al igual que el padre y el abuelo tienen sus respectivos estilos, por lo que se pone la gorra a su manera y utiliza una escoba diferente; además, el niño consigue hacer algo que ni el padre ni el abuelo consiguen, puesto que él, por pequeño que sea, también tiene mucho que aportar.

A partir de aquí, los alumnos y las alumnas deberán plasmar por escrito o en un dibujo los siguientes aspectos:

•Qué creen que su familia espera de ellos y ellas (a nivel de estudios, profesión, etc…)

•Cómo imaginan sus vidas (al margen de lo que su familia espera).

•Qué creen que pueden aportar.

•Qué “escoba” (qué herramientas, mecanismos) necesitan para llegar a conseguir lo que sueñan.

Para el dibujo, que será recogido por los tutores y/o educadores, para poder analizar las diferencias entre lo que el alumnado quiere y lo que las familias esperan, pueden utilizar si quieren, la técnica visual thinking (se puede utilizar para explicar esta técnica el vídeo tutorial creado por Carla Rivera Rodríguez).

Actividad 26: Positivo vs. Negativo

Edad recomendada
9 - 14 años
Materiales: Copias de la tabla, sobres Corrección de la tarea a través del víde

Esta sesión está dedicada a ayudar al alumnado a crear pensamientos positivos y poder sustituirlos por aquellos que les generen malestar y les perjudiquen en su día a día. Así pues, se trabajarán las características principales de las personas que tienden a mostrar una visión negativa y de las personas que muestran una visión más positiva de las cosas.

Para esta actividad se requieren tantas copias de la tabla que aparece a continuación, como grupos de 4-5 personas se hagan para esta actividad. Del mismo modo, se deberán recortar todas las frases de manera que queden desordenadas dentro de un sobre. Al inicio, se repartirá un sobre a cada grupo. Cada grupo deberá clasificar las frases según crean que pertenecen a personas con una visión positiva o con una visión negativa. El resultado debe ser el que muestra la figura.

ESTÁ PREPARADA PARA TENER NUEVAS EXPERIENCIAS	TEME Y SE RESISTE A LOS CAMBIOS
SIEMPRE VE EL POTENCIAL DE OTRAS PERSONAS	SIEMPRE VE LOS DEFECTOS DE LAS OTRAS PERSONAS
TIENE GANAS DE APRENDER DE LA VIDA	PIENSA QUE YA LO SABE TODO
SE SIENTE AGRADECIDA POR LO QUE TIENE	SUFRE POR LO QUE LE FALTA
ES EMPÁTICA Y PREOCUPADA POR LOS DEMÁS	CREE QUE ES EL CENTRO DEL UNIVERSO
SABE PEDIR PERDÓN Y TAMBIÉN PERDONAR	NO SE HACE CARGO DE SUS ERRORES Y CULPA A LOS DEMÁS
TOMA ACCIÓN PARA LOGRAR LOS CAMBIOS QUE ESPERA EN SU VIDA	CREE QUE ESTÁ DESTINADA A CIERTAS COSAS Y NO HACE NADA POR CAMBIAR
ESPARCE POSITIVIDAD A SU ALREDEDOR	ACHACA A LOS DEMÁS SUS PROBLEMAS

Una vez que los grupos han clasificado cada una de las características, se les pide que añadan dos más a cada bloque; una vez ampliada la lista, se ponen en común. La idea es que se reflexione a partir de los posibles fallos o a partir de los comentarios y aportaciones de los grupos. Para finalizar, se les pregunta cómo enfocaría una persona con visión positiva el esfuerzo, la perseverancia y la constancia, y cómo lo haría una persona con una visión negativa. La actividad se puede corregir a partir de la visualización del vídeo Positivo vs. Negativo publicado por El Vaso Medio Lleno.

Una vez han visto el vídeo, cada uno de los alumnos y alumnas deberá pensar en qué aspectos es una persona con visión positiva de la vida y qué elementos le perjudican en su día a día y debe sustituir.

Actividad 27.1: Lina, la pequeña golondrina

Edad recomendada
6 - 12 años
Materiales: Cuento Lina, la pequeña golondrina: http://www.afanion.org/bddc

Se leerá en voz alta el cuento de Lina, la pequeña golondrina, un cuento de Ana Mª García de Motiloa Gámiz (que se puede encontrar fácilmente en la red), cuya protagonista padece cáncer. Después, el alumnado deberá responder a las siguientes preguntas de manera oral:

1. ¿Qué le pasa a Lina? ¿Qué síntomas tiene Lina, que hacen que su padre y su madre se preocupen? (página 3) [1].

2. ¿A dónde le llevan su padre y su madre cuando ven que no le apetece comer, que está algo pálida, que le duele la cabeza y que no deja de toser? (página 4).

3. ¿Si Lina fuera una persona, quién sería el árbol sabio? ¿Y el bosque? ¿Y el abeto? ¿Y el tronco iluminado? ¿Quiénes serían las “otras golondrinas” que cuidan a Lina? (páginas 5-8: El árbol sabio es el médico y el abeto el hospital. Asimismo, el tronco hueco equivaldría a la resonancia, el líquido es la quimioterapia y los frutos rojos son los goteros/medicamentos).

4. ¿Qué enfermedad pensáis que tiene Lina? ¿Sabéis qué síntomas tiene y cómo se cura? (página 9).

5. ¿Qué le provoca la caída de las plumas? (página 9).

6. ¿Qué hace la marmota Carlota con las plumas que se van cayendo? (página 9).

7. ¿Qué frutos ayudan a que las plumas de Lina vuelvan a salir con fuerza? Si se

tratase de una persona, ¿a qué se estaría refiriendo la autora del cuento con “frutos rojos”? (página 10).

8. ¿Qué pensáis que ayuda a Lina a recuperarse totalmente y volver con sus hermanos? ¿Pensáis que las personas que padecen cáncer se pueden recuperar? ¿Cómo las podríamos ayudar desde la distancia? ¿Podríamos hacer pelucas,, como Carlota la marmota hacía un edredón?

Actividad 27.2: Resistiré

Edad recomendada
6 - 12 años
Materiales: Spot Resistiré de Juegaterapia: https://www.youtube.com/watch?v

Para comenzar la actividad, se recuerda brevemente el contenido del cuento Lina, la pequeña golondrina (trabajado en la actividad 27.1) y se les planteará ver el spot de Juegaterapia Resistiré. A partir del vídeo, se comentarán algunos de los aspectos destacados del cuento que se pueden reconocer en este vídeo. Una vez comentado, se plantea la siguiente tarea: deberán colorear una pluma como la que aparece en la imagen, que se repartirá a cada uno de ellos, y escribir en ella un mensaje que anime a los niños y niñas que padecen cáncer.

Una vez recortada y coloreada la pluma, y tras haber escrito sus respectivos mensajes, los alumnos y alumnas pegarán las plumas con sus mensajes en una golondrina (Lina) en una hoja de tamaño DIN-A3 que estará colgada en el aula. Durante el proceso, se recordará que, igual que están ayudando a Lina a recuperar sus plumas, pueden ayudar a mucha gente participando en campañas como la que ofrece la asociación malagueña Mechones Solidarios. El resultado debe ser semejante al que aparece en la imagen.

Si da tiempo, se puede ver también el vídeo La cuadri del hospi y Fito.

Actividad 28: Las inteligencias múltiples

Edad recomendada
9 - 14 años
Materiales: Test de inteligencias múltiples (Anexo 1); uno por alumno/a

El alumnado deberá realizar el test de inteligencias múltiples extraído del blog El desarrollo de las inteligencias múltiples en el aula (ver Anexo 1) para observar qué inteligencias son las que predominan en cada uno de ellos y ellas, de manera que nos podamos hacer una idea de las inteligencias predominantes en el grupo para, posteriormente, trabajar aquellas en las que presentan más carencias.

En el cuestionario, los alumnos y alumnas deberán puntuar del 1 al 5 cada uno de los ítems (siendo 1=me desagrada y 5=me gusta mucho).

Una vez que hayan acabado el cuestionario (Anexo 1), se hará el recuento para cada inteligencia y destacarán las 2 con mayor puntuación. A continuación, cuando los alumnos y alumnas hayan anotado los resultados, se pueden volcar los datos resultantes en una tabla Excel, marcando con una X aquellas dos inteligencias que predominan en cada alumno o alumna.

Si se desea, se puede aconsejar al alumnado cómo reforzar algunas de las inteligencias menos predominantes a través de los consejos que aparecen en la misma página de la que se ha extraído el cuestionario.

Actividad 29: La importancia de las diferencias

Edad recomendada
9 - 14 años

Materiales: Presentación la importancia de las diferencias: https://bit.ly/2UG

INTELIGENCIAS	IMÁGENES
Inteligencia lingüística	
Inteligencia musical	
Inteligencia lógica matemática	
Inteligencia espacial	
Inteligencia corporal – kinestésica	
Inteligencia intrapersonal	
Inteligencia interpersonal	
Inteligencia naturalista	

En esta sesión se explicará y se presentará a las alumnas y los alumnos qué son las inteligencias múltiples a través de esta presentación, en la que se incluye una actividad: https://bit.ly/2UGOYEm Los resultados de dicha actividad se irán volcando en una tabla semejante a la que aparece en la imagen y que cada alumno deberá tener.

Es importante adaptar la presentación a cada nivel y que se les vayan haciendo preguntas para ver si van captando las ideas fundamentales. Su participación es esencial en esta sesión.

Actividad 30: La rueda de las inteligencias

Edad recomendada
9 - 14 años Se recomienda haber realizado con anterioridad la actividad 28
Materiales: Dibujo quesito Lápiz, Rotuladores, colores y pegamento Cartón c

En primer lugar, dividimos la clase en 8 grupos (podemos hacer la división de acuerdo con las inteligencias predominantes que les hayan salido en el test de la actividad 28). A continuación, se reparte a cada grupo un “quesito” como el que aparece en la imagen, puesto que el producto final será una rueda de las inteligencias múltiples.

Así pues, cada uno de los grupos se centrará en una de las inteligencias (lingüística, intrapersonal, musical, viso-espacial, interpersonal, naturalista, lógico-matemática y kinestésico-corporal) y deberán pensar en elementos simbólicos que puedan representar a la inteligencia que les ha tocado para plasmarlos en el quesito.

Una vez han plasmado la representación de cada inteligencia en el quesito, explicarán a la clase su interpretación y pegarán su quesito en un cartón circular en el que se plasmará la rueda de las inteligencias múltiples. Este cartón (preparado con la medida radial del quesito) se puede sujetar con un eje central de madera y puede tener una flecha en la parte superior (ver imagen de la actividad 48.1).

De este modo, se podría utilizar para seguir practicando actividades relacionadas con las diferentes inteligencias. Esto nos ayudaría a crear diferentes rincones en el aula o en el espacio de trabajo (cada rincón vinculado a una de las inteligencias) de los que se podría echar mano cuando se creyese conveniente. Además, si se desea, puede ser la rueda confeccionada la que nos ayudara a escoger al azar (girando la rueda) que inteligencia trabajaría cada alumno/a.

II.

TRABAJO EN EQUIPO

Actividad 31: El ovillo de lana

Edad recomendada	Tiempo estimado	Conteni
6 - 16 años	45’ Inicio del curso	•Trabajo
Materiales: Ovillo grande de lana		

Esta actividad busca favorecer el conocimiento y cohesión en el grupo. Para ello necesitaremos un ovillo grande de lana.

El grupo se dispone en círculo sin dejar espacios vacíos. El tutor, tutora o educador tendrán un ovillo de lana, el cual lanzarán a otra persona del grupo sujetando el extremo. Justo antes de lanzarlo dice en voz alta su nombre y una cualidad positiva (por ejemplo, utilizando este enunciado: “Me llamo …… y quiero ofreceros mi…….. [una cualidad personal positiva]”). Quien recibe el ovillo hace lo mismo: dice su nombre y una cualidad positiva que quiere ofrecer al grupo (sin repetir la anterior). Cuando termina lanza el ovillo a otra persona sujetando el hilo de manera que quede más o menos tenso (sin que llegue a tocar el suelo).

Cuando todas las personas participantes hayan recibido el ovillo quedará formada una estrella de tantas puntas como participantes, formada con tantas cualidades positivas como participantes (recordemos que no se puede repetir la cualidad de otros compañeros o compañeras).

Para que la actividad salga bien, es importante tener en cuenta lo siguiente:

–No se puede lanzar el ovillo ni a las dos personas de la derecha ni a las dos de la izquierda.

–Hay que tener agilidad. No hay que pararse a pensar profundamente cuál de nuestras cualidades ofrecemos al grupo, sino cualquiera que imaginemos que pueda resultar valiosa para los demás y para el grupo.

–Si alguna persona se queda bloqueada a la hora de decir una cualidad suya, se puede invitar a otro miembro del grupo, que lo conozca, a que la diga.

Una vez finalizada la estrella resultante, se les debe preguntar al alumnado qué es lo que construye: lo positivo o lo negativo, y por qué es importante construir en positivo. Se puede hacer una reflexión acerca de que en ese momento se ha construido una estrella pero que ofreciendo lo mejor de cada persona se puede construir cualquier cosa que nos propongamos.

A continuación, y manteniendo tensa la estrella (nadie puede soltar el hilo hasta este momento), se debe deshacer comentando un aspecto negativo que no quieren que esté presente en el grupo.

En este caso debe empezar la última persona que ha participado en la parte anterior diciendo “yo no quiero que en mi grupo/clase haya …….. (cualidad negativa/aspecto negativo)” y le pasaría el hilo a la penúltima persona que ha participado en la primera parte de la actividad). Este lo haría con el/la penúltimo/a y así sucesivamente hasta deshacer por completo la estrella de lana.

Para finalizar, es conveniente realizar una breve evaluación de la actividad. En primer lugar, invitaremos a quien lo desee a que exprese cómo se ha sentido (siempre suele haber alguien que comenta que sería mucho más fácil decir algún defecto). Hay que resaltar también cómo dentro de cada uno de nosotros existen fortalezas y habilidades, a veces ocultas, que se irán descubriendo para ponerlas en práctica. Por último, se les invita a que generen sus propias conclusiones.

Actividad 32: En grupo, mucho mejor

Edad recomendada

6 - 18 años
Materiales: Vídeo Trabajo en equipo: https://www.youtube.com/watch?v=En(

En primer lugar, se les pasa el vídeo titulado Trabajo en equipo (publicado por INGERENCIA SAS) en el que se ofrecen tres ejemplos de trabajo en equipo.

Tras su visualización, se hará a los/las discentes una serie de preguntas:

•¿Qué hacen los pingüinos para que no les coma la orca? ¿Qué consiguen los pingüinos?

•¿Qué situación pensáis que podríais superar únicamente en grupo?

•¿Y las hormigas, cómo logran que el oso hormiguero no las absorba?

•¿Hay alguien que oriente a las hormigas a hacer la pelota, o ellas solas se organizan?

•¿Por qué creéis que es importante que haya una persona que organice al grupo?

•Y, por último, los cangrejos ¿qué hacen para hacer frente a la gaviota?

•¿Creéis que es importante unir fuerzas para proteger a un miembro del grupo? ¿Por qué?

A partir de aquí, se les explica que, según el vídeo, un buen grupo debe funcionar teniendo los mismos objetivos y remando en la misma dirección, siguiendo las instrucciones de una persona “coordinadora” del equipo que nos conozca y sepa sacar lo mejor de nosotros/as mismos/as, y uniendo fuerzas y capacidades para vencer las adversidades.

Luego se les plantea un reto para grupos de 5-6 personas. Deberán intentar construir la torre más alta con el mínimo papel posible. Para lograrlo, se reparte un periódico a cada grupo y se les pide que, con el mínimo de hojas posibles, construyan la torre más alta; además, cada uno de los grupos deberá escoger a su

coordinador o coordinadora, quien deberá dar las instrucciones necesarias (puede ayudarse de ideas de sus propios compañeros) para que la torre se construya de manera rápida. Por otra parte, la torre debe ser lo más original posible, por lo que deberán poner en marcha su creatividad.

Para esta actividad dispondrán de 20 minutos; además podrán utilizar pegamento si lo consideran necesario. Una vez finalizada, la persona coordinadora de cada grupo deberá explicar por qué su torre es la más original.

De este modo, puede haber dos premios: un premio a la torre más original y otro a la torre más alta. Si se cumplen los dos requisitos y algún grupo crea la torre más alta y más original, este sería el gran ganador y debería explicar al resto de la clase cómo se han organizado para conseguirlo.

Actividad 33: Así somos

Edad recomendada	Tiempo
6 - 18 años	45’
Materiales: Papel continuo largo, lápiz, colores y rotuladores	

En esta actividad se busca que los alumnos y alumnas hagan una reflexión en pequeños grupos sobre sus puntos fuertes y sobre lo que pueden aportar como grupo-clase.

Así pues, los alumnos y alumnas trabajarán en grupo para ver las posibilidades que sus compañeros, y ellos mismos, ofrecen; qué pueden llegar a conseguir juntos; y qué creen que el profesorado y la persona a cargo de la actividad espera de ellos.

Para la realización de esta actividad se necesita un trozo de papel continuo largo ya que va a trabajar el grupo entero de manera simultánea (divididos en grupos de 6 personas). A cada grupo se le asignará una pregunta y un espacio del papel continuo.

En el papel deberán reflejar con palabras y dibujos (se puede hacer a modo de Visual Thinking) los siguientes aspectos (cada grupo un aspecto):

•¿Qué podéis ofrecer como personas al resto de compañeros/as para que el clima del grupo sea bueno? Debéis valorar qué puntos fuertes tenéis cada uno/a de vosotros/as y, a continuación, qué fortalezas tenéis como grupo.

•¿Qué sueño común caracterizaría a vuestro grupo? ¿Cómo creéis que lo podéis conseguir?

•¿Qué “herramientas” necesitáis para lograrlo?

•¿Qué pensáis que el profesorado espera de un grupo como el vuestro?

•¿Qué pensáis que el profesorado recordará el día de mañana de un grupo como el vuestro?

•¿Qué desearíais mejorar como grupo?

Actividad 34: El baile del periódico

Edad recomendada	Tiempo estimado	Contenidos
6 - 18 años	30’	•Trabajo en equipo •C
Materiales: Periódico		

Esta actividad es válida para activar la energía del grupo y su capacidad de trabajo en equipo. Para lograrlo, se les proponen diferentes dinámicas:

I. Se reparte una hoja de papel de periódico por cada 2 personas y se les plantean los siguientes retos:

1. Se deja la hoja abierta en el suelo (que haga un tamaño DIN-A3) y los integrantes de cada pareja se colocan alrededor de su correspondiente papel de periódico. Deberán ingeniárselas para que las dos personas (de cuerpo entero) estén dentro de la hoja y se mantenga durante 10 segundos.

2. Se dobla la hoja de periódico por la mitad (tamaño DIN-A4) y se deja en el suelo. Deberán volver a ingeniárselas para que todas las personas del grupo se mantengan durante 10 segundos (deben tener el cuerpo entero sostenido en el periódico).

3. Se vuelve a doblar la hoja de periódico por la mitad (tamaño DIN-A5) y se deja de nuevo en el suelo. El grupo deberá ingeniárselas para mantenerse 10 segundos sobre la hoja sin que ningún miembro esté fuera del periódico.

II. A continuación, se repiten las mismas dinámicas, pero esta vez con grupos de 4 personas, por lo que habrá que agrupar las parejas formadas de dos en dos (otra opción es deshacer las parejas y formar grupos nuevos). Una vez han terminado las dinámicas, se reflexiona acerca del trabajo en equipo con el grupo entero a partir de las siguientes preguntas:

•¿Cómo os ha sido más fácil realizar las dinámicas, en parejas o en grupo?

•¿Cómo os ha resultado más divertido hacerlo?

•¿Qué pensáis que nos enriquece más: el grupo pequeño o el grupo grande? ¿Por qué?

•¿Cómo habéis tomado las decisiones en la dinámica de parejas?

•¿Cómo habéis tomado las decisiones en la dinámica de grupos?

•¿Qué procedimiento habéis seguido para conseguir los retos? (escucha, colaboración, paciencia, perseverancia…)

Actividad 35: Art door

Edad recomendada
6 - 18 años
Materiales: Folio DIN-A4 (un folio por cada cuatro alumnos) Material propu

Primera parte: ¡Cómo somos!

El objetivo de la actividad es crear una dinámica grupal en la que el grupo-clase reflexione acerca de qué son como grupo y qué pueden ofrecer cuando se entra a trabajar con ellos y ellas. La finalidad última es que generen la decoración para la puerta que da entrada al aula; dicha decoración debe ser un resumen de un trabajo previo sobre los valores que el grupo puede aportar.

De este modo, en la primera sesión se distribuirá al alumnado en grupos de unas cuatro personas; cada uno de esos grupos propondrá tres aspectos positivos (valores) que vean que el grupo puede ofrecer. Para ello se dedicarán unos diez minutos. Los siguientes minutos (aproximadamente otros diez) se pondrán en común los resultados de los grupos y se consensuará con el grupo-clase el valor más destacado del grupo (puede ser el que más se haya mencionado en los diferentes grupos).

Segunda parte: Ideamos en grupo

Una vez decidido el valor común a todos los miembros del grupo-clase se volverá a trabajar en los grupos de unas cuatro personas para decidir cómo plasmar ese valor de manera artística en forma de decoración de la puerta de la entrada al aula. Par ello se necesitará que hagan un boceto en un folio DIN-A4. Dispondrán de 30 minutos para decidir cómo plasmar la idea y realizar un pequeño boceto.

Esta segunda parte finalizará con la puesta en común de los bocetos; así pues, un representante de cada grupo expondrá en qué consiste su boceto, qué materiales

se necesitarían para su confección y qué valor transmite.

Una vez expuestos todos los bocetos (en unos diez minutos) se procederá a votar la idea más original y acorde con el grupo-clase (de modo que cada miembro votará la idea que más le ha gustado).

Tercera parte: Una puerta a la creatividad

Con los materiales propuestos por el grupo cuya idea ha resultado ganadora, todos los miembros del grupo-clase colaborarán en la confección de la puerta. Para ello se pueden repartir roles: delineantes (miden la puerta y los espacios que deben dejar sin pintar), dibujantes, pintores, escultores, etc. Como resultado, se pueden mostrar las imágenes para que se puedan hacer una idea de qué producto final se espera.

III.

METAS Y OBJETIVOS

Actividad 36. Año nuevo… objetivos nuevos

Edad recomendada	Tiempo estimado
6 - 16 años	120’ Inicio segundo trimestre escola
Materiales: Papel, lápiz y colores	

Después de las vacaciones de Navidad, toca volver a la rutina. Empezamos de nuevo y será necesario poner toda nuestra energía y nuestra capacidad de trabajo en equipo; además, es tiempo de aplicar los buenos propósitos del Año Nuevo. Para conseguirlo, planteamos la siguiente dinámica: cada alumno/a deberá dibujar o combinar su dibujo con palabras, frases, símbolos, etc., es decir, una propuesta de mejora para el grupo que se pueda aplicar para el nuevo comienzo:

•¿Qué cosas crees que se deberían mejorar en este grupo para que el trabajo sea mejor partir de ahora? Piensa en un aspecto de mejora e intenta plasmarlo en un dibujo.

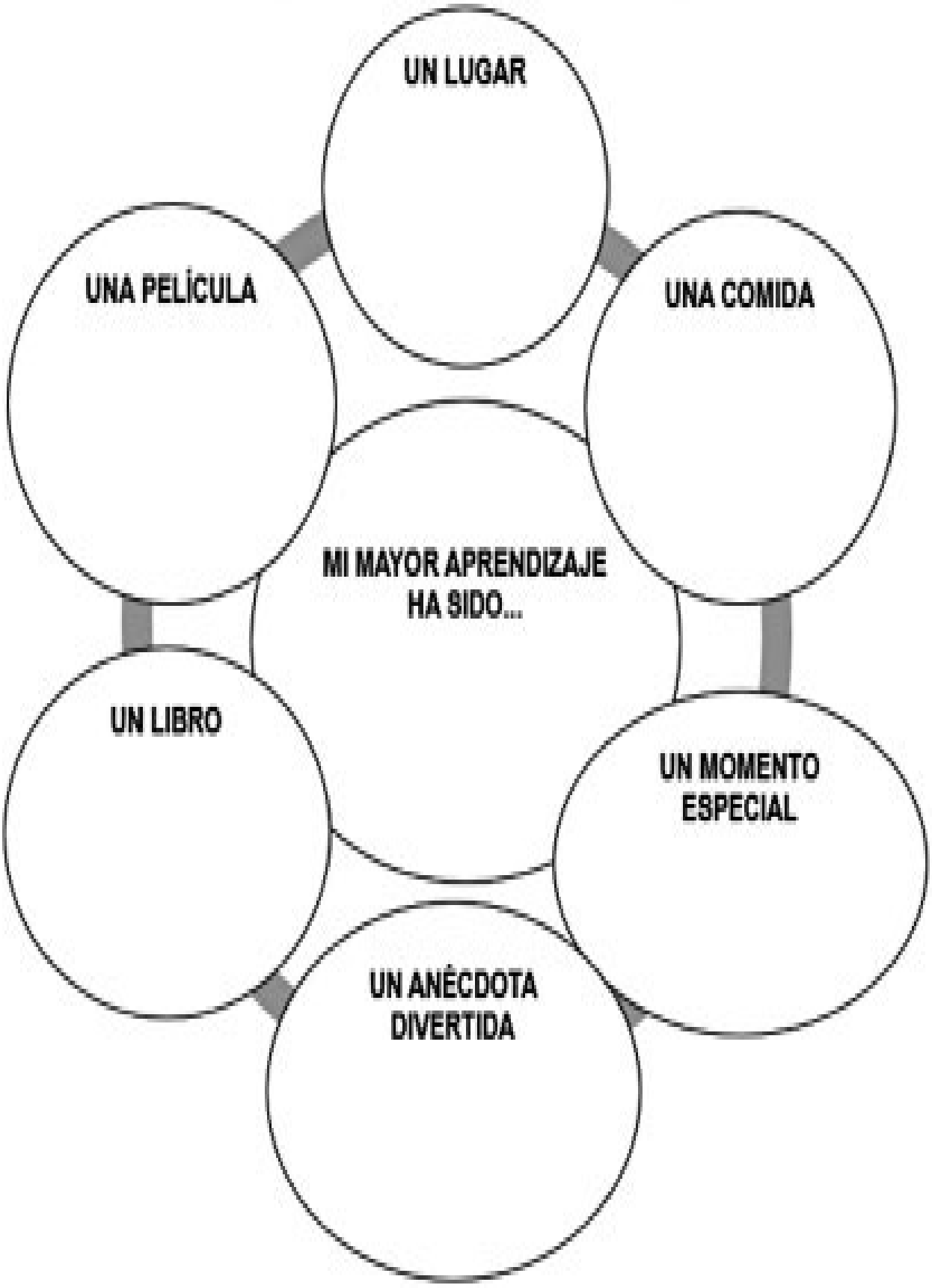
•¿Qué aspectos necesitaríamos mejorar como grupo?

Una vez plasmadas las ideas, deberán explicar al resto del grupo el significado de su propósito y el grupo deberá decir si está de acuerdo o no con el punto de mejora propuesto justificando la respuesta. Tras la puesta en común, las propuestas se colgarán en el aula. Si hay alguna que ha generado polémica, se puede debatir sobre ella.

Actividad 37: Rememorando el Año Viejo…

Edad recomendada	Tiempo estimado
7 - 12 años	30’ Final primer trimestre / Inicio segun
Materiales: Bolígrafo y lápiz	

Se explica al grupo-clase que durante las vacaciones de Navidad hemos despedido a un año llenísimo de experiencias y hemos dado la bienvenida a uno nuevo que, seguro, llenará nuestra mochila de vivencias únicas y de mucho, mucho aprendizaje. Pero, para no olvidar el año que ha finalizado, se propone un reto al alumnado que consiste completar el círculo de la imagen de acuerdo con sus vivencias.


UN LUGAR
UNA PELÍCULA
UNA COMIDA
MI MAYOR APRENDIZAJE HA SIDO...
UN LIBRO
UN MOMENTO ESPECIAL
UN ANÉCDOTA DIVERTIDA

Actividad 38: El tablón de los sueños

Edad recomendada
6 - 16 años
Materiales: Cartulina y revistas (alumnos) / Pegamento y tijeras (aula)

Cada persona traerá una revista y una cartulina y debemos contar con pegamento y tijeras. El alumnado confeccionará un tablón de sus sueños, de sus objetivos, de sus metas.

Así pues, con elementos de la revista deberán confeccionar un collage en su cartulina que represente sus sueños, sus objetivos y sus metas a corto plazo. Luego, antes de colgarlas en la clase, explicarán al resto del grupo qué han representado y por qué.

Para guiar la actividad se puede partir de las siguientes preguntas, que dan pie a que los y las discentes reflexionen antes de confeccionar su tablón:

•¿Qué te gusta hacer en tu día a día y quisieras seguir manteniendo por muchos años?

•¿Qué haces que te haga feliz?

•¿En qué te consideras bueno?

•¿Qué te gustaría que ocurriera este curso?

•¿Qué esperas que la vida te regale?

Del mismo modo, se puede reflexionar en relación a las siguientes preguntas:

•¿Qué he aprendido de mí?

•¿Qué aspectos debo mejorar?

•¿En qué aspectos me siento muy satisfecho o satisfecha?

•¿Qué he descubierto sobre mi persona?

Tras la reflexión, se pasaría a la confección del mural, el cual puede permanecer colgado en un espacio común al grupo para revisarlo cada cierto tiempo y poder ampliarlo, reducirlo, modificarlo… Porque sus sueños, sus metas, sus experiencias, van cambiando con el paso de los días.

Actividad 39. Mejoramos nuestra atención

Edad recomendada	Tiempo estimado	Contenidos
6 - 12 años	60’-90’	•Metas y o
Materiales: Papel, lápiz y colores		

Primera parte: Tres objetivos

Al inicio de esta sesión se dejan 5 minutos para que cada alumno/a piense tres aspectos relacionados con la impulsividad y la falta de concentración que deberían mejorar en el día a día.

Deben ser situaciones concretas (no valdría decir “mejorar la atención”, sino una situación concreta como “atender mientras la profesora explica los deberes”).

A continuación, se hace una puesta en común (en unos 10 minutos) y se vota por tres de los aspectos con los que todas las personas se puedan sentir identificadas; se hacen tres grupos y cada grupo crea un cartel por cada aspecto que será colgado en un espacio común. Durante la semana deberán cumplir esos tres objetivos y en la próxima sesión se valorará el grado de consecución.

Segunda parte: ¿Lo hemos conseguido?

Para poner en práctica su concentración y valorar el cumplimiento de los tres objetivos anteriores, se les da el inicio de una historia.

Sentados en círculo, cada alumno deberá ir completando la historia consecutivamente.

La persona encargada de guiar la actividad comienza la historia que aparece a

continuación y los alumnos y alumnas la van siguiendo.

Deben estar pendientes de lo que dicen sus compañeros porque será la persona encargada de la actividad quien vaya diciendo nombres al azar para que continúen su historia, la cual podría empezar así:

Había una vez, en un país no muy lejano, una rana muy atrevida que se pasaba el día saltando por los nenúfares del reino.

Al final de la actividad, se valora el trabajo en equipo para la creación del cuento y se ponen en común estrategias (se les puede ir haciendo preguntas como cuándo realmente se concentran, cómo se concentran en un examen, qué técnicas utilizan…) para mejorar la atención durante las clases o sesiones de trabajo; pueden decir lo que a cada persona le funciona o lo que creen que podría funcionar.

Actividad 40. Año Nuevo, Vida Nueva

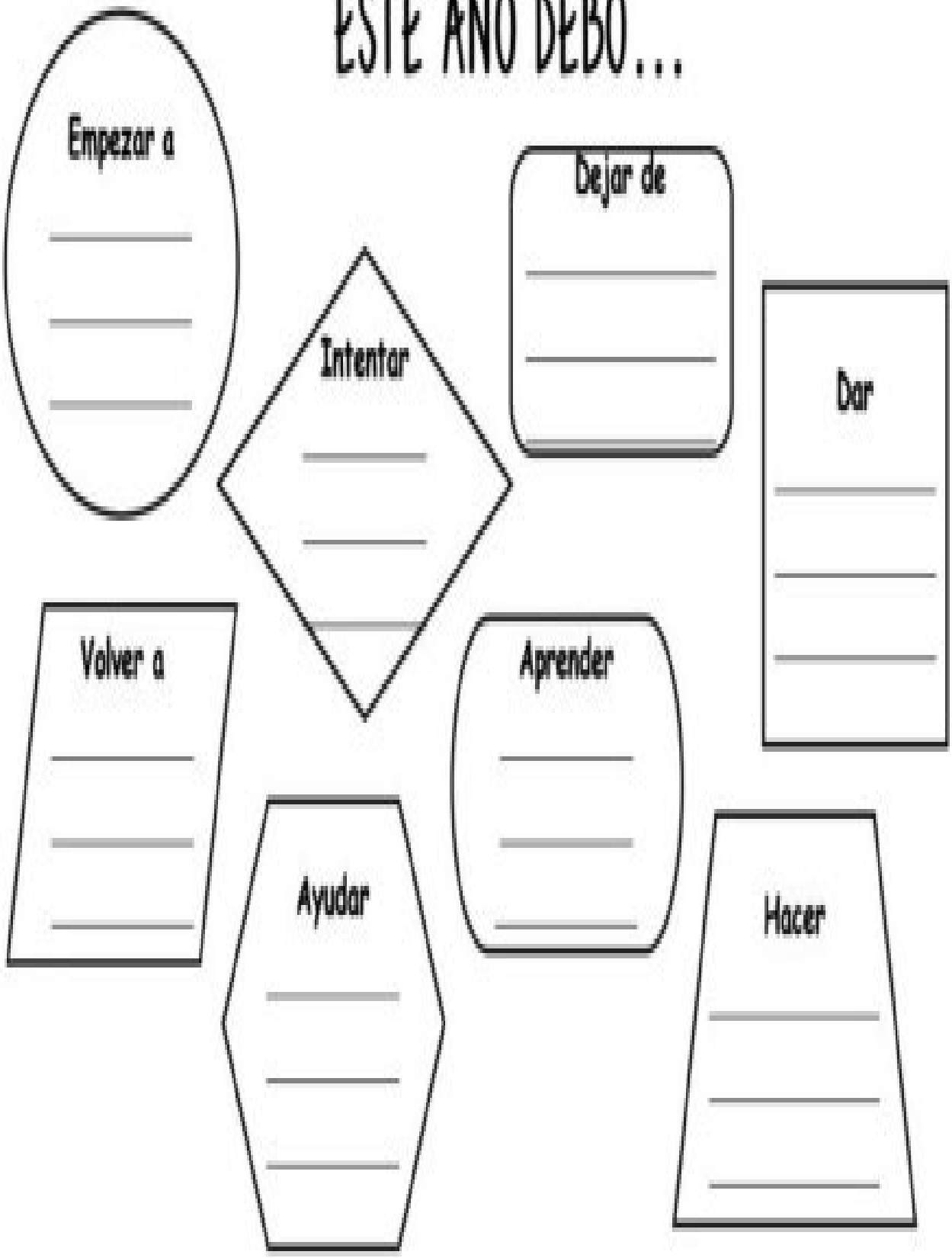
Edad recomendada
Opción A: 6 - 9 años
Opción B: 9 - 12 años

Materiales: Opción A: Bolígrafo, lápiz y fichas / Opción B: Bolígrafo, rotulad

Opción A:

Después de las vacaciones de Navidad, toca volver a la rutina. Es necesario, por tanto, activar las ganas, la energía y la capacidad de trabajo en equipo del grupo; además, es tiempo de aplicar los buenos propósitos que el Año Nuevo trae consigo. Para conseguirlo, se propondrá al alumnado la siguiente dinámica: cada alumno/a deberá dar respuesta a las propuestas recogidas en la imagen.

ESTE AÑO DEBO...



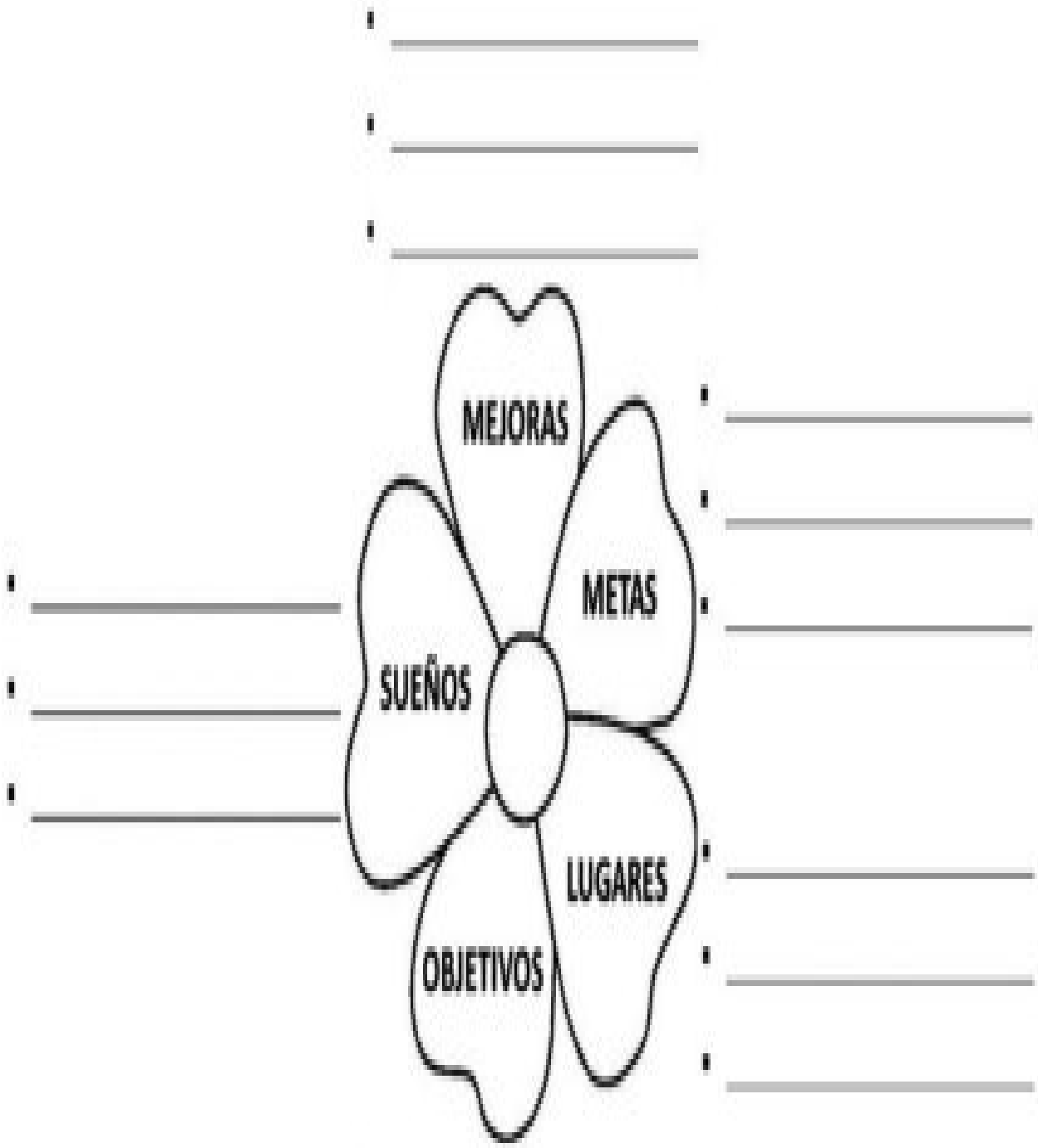
Una vez finalizada la ficha, en grupos de 4 personas deberán pensar qué cosas hay que seguir haciendo (o empezar a hacer) y qué cosas hay que dejar de hacer para que el grupo-clase funcione mejor y llegue a las metas que se haya propuesto; para ello se les plantea que rellenen la ficha “+ de esto y – de esto” que aparece en la imagen y que luego la compartan con el resto de grupos en voz alta.

AÑO NUEVO, VIDA NUEVA

en el 20__ deberíamos hacer

Opción B:

Para conseguir los propósitos que el Año Nuevo trae consigo, se propondrá al alumnado la siguiente dinámica: cada alumno deberá dar respuesta a las propuestas recogidas en la ficha de la imagen.


MEJORAS
METAS
SUEÑOS
LUGARES
OBJETIVOS

Una vez finalizada la ficha, en grupos de 4 personas deberán pensar en propuestas para el grupo; ahora dispondrán de una flor más grande, como la que aparece en la imagen (que deberá repartirse a cada grupo en DIN-A3) cuyos pétalos deberán rellenar en grupos pensando en cosas que mejoren el funcionamiento del grupo-clase.

1 ASPECTO NEGATIVO QUE HAY QUE CAMBIAR
1 META COMÚN
1 OBJETIVO DE MEJORA
1 SUEÑO COMÚN
1 ASPECTO POSITIVO QUE HAY QUE MANTENER

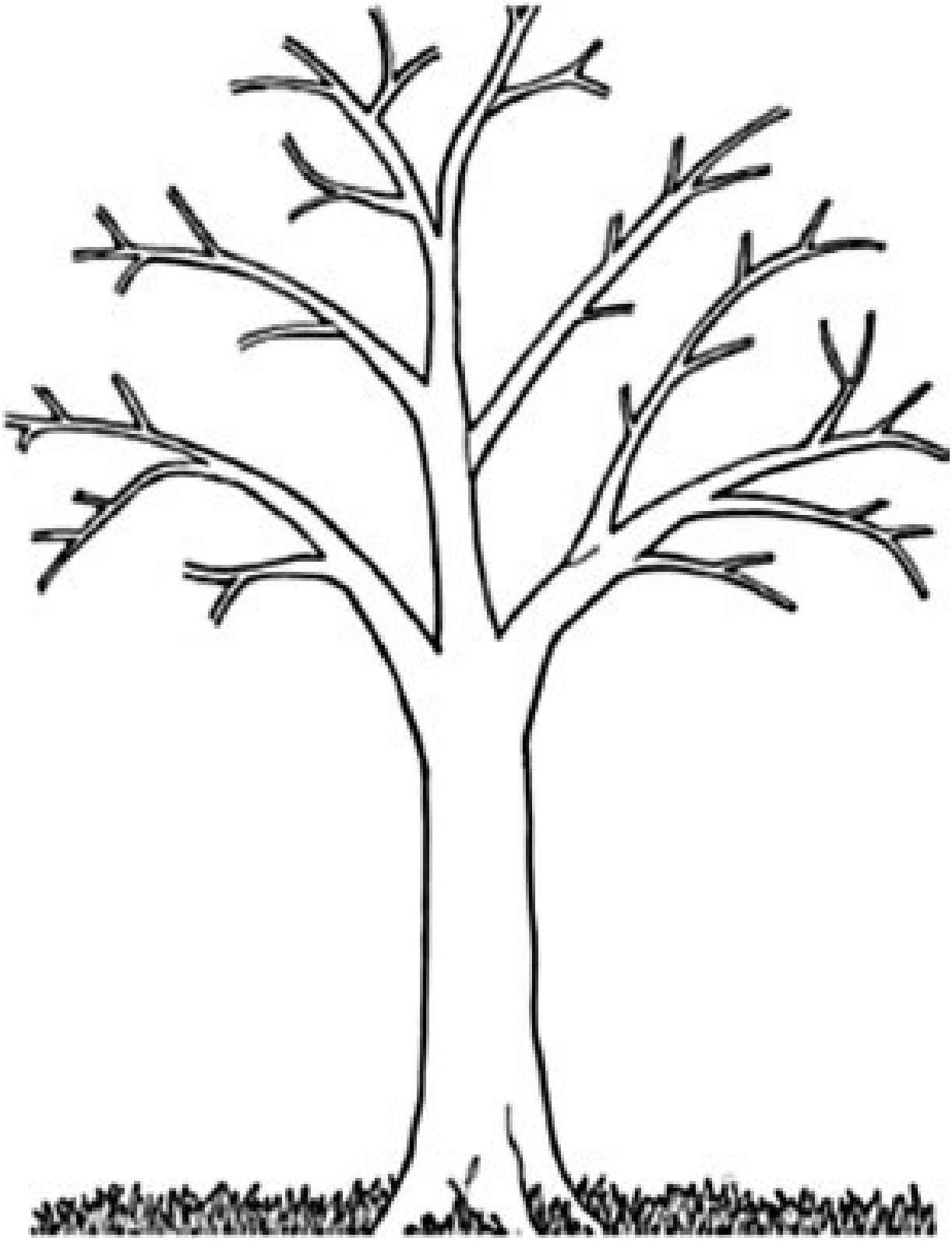
Finalizada la tarea, deberán colorear las flores y colgarlas en un espacio común; una propuesta para colgarlas es atravesarlas por el centro con un hilo de manera que quede una especie de guirnalda primaveral.

Actividad 41. El árbol del crecimiento personal

Edad recomendada
6 - 16 años
Materiales: Ficha árbol Lápiz o bolígrafo Imagen árbol de los adjetivos del cr

Para iniciar la actividad, pensada para final de curso, se les plantea que durante este han ido creciendo como personas. Así, la pequeña planta que cada uno de los alumnos y alumnas representaba durante etapas anteriores, ha ido fortaleciendo sus raíces y echando las primeras hojas. El trato diario con los compañeros y compañeras, las orientaciones de los maestros y las maestras, de los educadores y educadoras, sus autorreflexiones, las charlas con sus familias, etc., han ido regando el tronco y se han convertido en jóvenes árboles preparados para seguir creciendo y sacar los primeros frutos.

Árbol de crecimiento personal



A veces, sin embargo, han echado a ese tronco pesticida con algunos comportamientos inadecuados y se ha caído alguna hoja del árbol… Ahora bien, han optado por regarlo más con aspectos positivos y por eso están aquí: ya a las puertas de final de curso y con un montón de ramas llenas, muy llenas, de hojas con valores.

Es el momento, pues, de hacer una autoevaluación sobre cuál ha sido su crecimiento personal y poner nombre a cada una de las hojas que han brotado de su tronco; hojas buenas, que ayudarán a que los frutos nazcan y los podamos recoger.

Se les plantea lo siguiente: cada persona tiene un árbol similar al árbol de crecimiento personal de la imagen; verán que no tiene hojas, puesto que en cada rama deberán anotar los aspectos positivos que les han marcado como personas durante el transcurso del año. Se puede guiar la actividad con un listado de ejemplos de adjetivos o valores positivos que se pueden utilizar.

Después pasarán a completar sus ramas añadiendo tantos adjetivos como quieran, siempre que respondan a la realidad de sus acciones durante el curso.

Actividad 42: El árbol de los deseos

Edad recomendada

6 - 14 años
Materiales: Ficha hoja Papel continuo largo, lápiz o bolígrafo, colores y pega

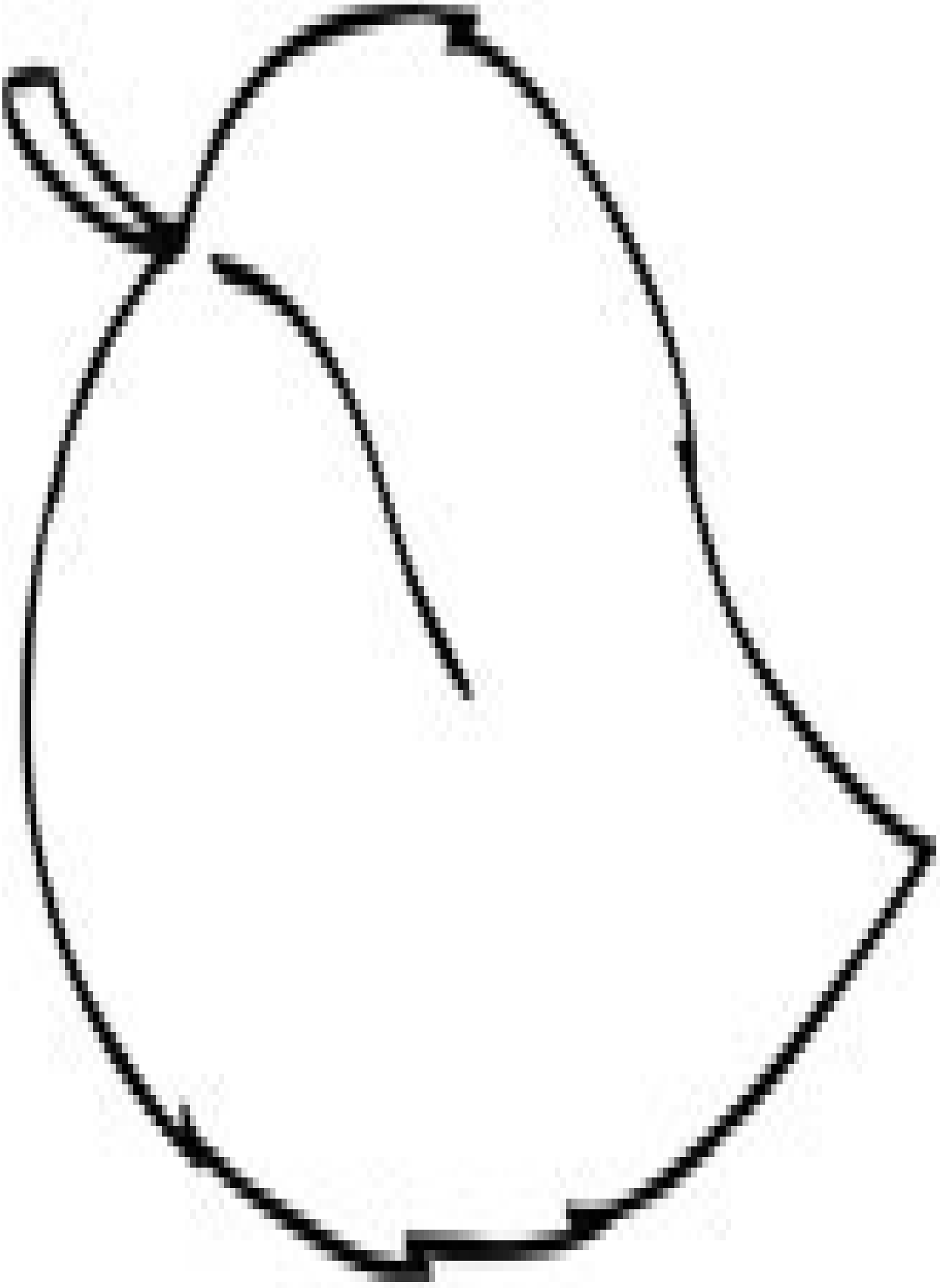
Para el desarrollo de esta actividad se les propone lo siguiente: deben construir, entre todos y todas, un árbol de los deseos cuyo tronco serán dos manos abiertas, representando la unión que debe tener el grupo. Teniendo esto en cuenta, deberán elaborar ellos y ellas las hojas de este árbol, que será el punto de partida para un nuevo comienzo (por ejemplo, para un nuevo curso), momento en que veremos si esos deseos se están cumpliendo o no.

Se le reparte a cada alumno un folio con dos hojas, similares a la de la imagen. En una de las hojas se escribirán un deseo para ellos mismos respondiendo a la pregunta: “¿Qué desearía para completar mi árbol de crecimiento?” (por ejemplo, deseo tener mucha más constancia, fuerza, interés, motivación…).

En la otra, escribirán un deseo para todo el grupo, respondiendo a la pregunta: “¿Qué desearía que tuviera el grupo para el próximo curso? ¿Cómo desearía que fuera el grupo durante el próximo curso?”.

No deben olvidar que cuando deseamos algo, ha de ser positivo para que se haga realidad.

Aquellas personas que no deseen aspectos positivos habrán perdido hojas de su árbol de crecimiento personal.



IV.

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Actividad 43.1: La receta de la felicidad

Edad recomendada	Tiempo estimado	Conte
9 - 14 años	45’	•Ed. E
Materiales: Bolígrafo, colores y ficha		

En primer lugar, se le entrega un folio a cada persona con una imagen similar a la adjunta, en la que aparece una masa de pizza con algunos ingredientes.

A continuación, se les pregunta qué ven en su papel y se les explica que van a componer su propia receta de la felicidad, partiendo de algo que seguro todos saben cómo se hace: ¡una pizza! Así pues, cada alumno deberá asignar un ingrediente de los que aparecen en la imagen, un ingrediente de la felicidad creado por ellos o ellas, teniendo en cuenta que la masa debe ser la base de la felicidad.

Se les puede ir guiando en el trabajo a partir de las siguientes preguntas:

•¿ Qué sería para ti la base de tu felicidad? Ese será el nombre que le pongas a la masa.

•¿Después de hacer la masa, qué se le echa a la pizza? Debe ser el tomate, que será lo segundo más importante para asegurar la felicidad, pues el resto de ingredientes pueden variar…

•¿Cuáles serían los ingredientes que completarían tu felicidad? Pon el nombre de los ingredientes de la felicidad al lado de los ingredientes dibujados…

Una vez han asignado un nombre (que responde a un ingrediente de la felicidad) a cada ingrediente de la pizza, deberán pintar su propia pizza de acuerdo con los ingredientes considerados como ingredientes de la felicidad.

Deberán guardar a buen recaudo el dibujo una vez terminado, porque lo necesitarán para la siguiente sesión.

Actividad 43.2: El secreto está en el pan…

Edad recomendada	Tiempo estimado	C
9 - 14 años	45’	•
Materiales: Papel continuo, lápiz y colores		

En la sesión anterior, cada persona hizo su propia receta de la felicidad, una receta que han de compartir ahora en pequeños grupos; así pues, este será el primer paso.

En grupos de unas 6 personas, cada alumno explicará al resto qué ingredientes tiene para él o ella la felicidad.

Una vez hecha la puesta en común, deberán idear en grupo una “receta de la felicidad grupal”, partiendo de los ingredientes que se han repetido en la puesta en común y añadiendo otros si es necesario.

Cada grupo deberá decidir, en primer lugar, si su receta irá dirigida a la realización de un sándwich o de una hamburguesa. Una vez decidido esto, deberán pensar en qué ingredientes lo constituirán y qué representa cada ingrediente.

Como ocurría con la masa de la pizza, lo más importante, la base de la felicidad, es ahora el pan (de hamburguesa o de sándwich) por lo que este será el ingrediente base. Para ello dispondrán de unos 10 minutos.

Una vez que los grupos han decidido los ingredientes, deberán dibujar (en un máximo de 20 minutos) su propia hamburguesa o sándwich en un trozo de papel continuo, indicando qué representa cada ingrediente y poniéndole un nombre a su creación.

Para finalizar, los grupos explicarán su receta y se sacarán las siguientes

conclusiones:

•¿Qué ingredientes se han repetido en todos los grupos?

•¿Ha habido algún ingrediente que os haya llamado la atención ¿Por qué?

•¿Ha habido algún ingrediente que no se haya repetido pero que consideréis importante y podríais incorporar a vuestra receta?

•¿Falta algún ingrediente que consideréis importante?

Actividad 44: El peso del vaso

Edad recomendada	Tiem
10 - 18 años	45’
Materiales: Vaso de plástico o de cartón, agua, papel y bolígrafo	

Para esa actividad, se repartirá un vaso a cada alumno/a (puede ser de plástico o cartón) y se llenará de agua. A continuación, el alumnado se pondrá de pie y sostendrá el vaso con una sola mano, con el brazo estirado, durante 10 minutos (que serán cronometrados). Acto seguido, se lee la siguiente historia.

Una psicóloga daba vueltas por la sala mientras impartía una charla sobre cómo manejar el estrés. Cuando levantó un vaso con agua todos pensaron que iba a preguntar si el vaso estaba medio lleno o medio vacío, sin embargo, ella preguntó con una sonrisa: “¿Cuánto pesa este vaso con agua?”.

Las respuestas variaron entre 100 gramos y 500 gramos. Ella contestó: “El peso absoluto no tiene realmente ninguna importancia, depende simplemente de cuánto tiempo sostengo el vaso. Si lo sostengo durante un minuto no hay ningún problema. Si lo sostengo durante una hora me va a doler un poco un brazo. Si lo sostengo durante un día entero, entonces mi brazo se quedará entumecido y paralizado. En cada uno de esos casos, el peso del vaso no varía, pero cuanto más tiempo lo sostengamos, más pesado lo sentiremos”.

Ella continúa: “El estrés y la preocupación son como este vaso de agua. Si pensamos en lo que nos preocupa un rato, no pasa nada, si pensamos en eso un poco más, comenzará a hacernos daño. Si pensamos en eso todos los días, nos sentiremos paralizados, incapaces de hacer nada. Es importante tener en cuenta que caer en eso es lo que te estresa, así que, tan pronto como puedas, suelta toda esa carga. No continúes esa espiral de pensamientos ni te los lleves a casa o a la cama. ¡Recuerda soltar el vaso de agua!”.

Tras la lectura, se debe guiar la reflexión:

•¿Qué cargas tenéis que os impidan avanzar en vuestro día a día? Escribidlas en un papel. Una vez escritas, sumergid el papel en el vaso de agua. ¿Qué le ha

pasado al papel con vuestras cargas?

•¿Qué necesitamos en nuestra vida para disolver nuestras cargas y quedarnos con lo verdaderamente importante?

Actividad 45: Midiendo nuestra resistencia

Edad recomendada
6 - 15 años
Materiales: Para cada grupo de 5 alumnos necesitamos: un vaso de plástico, u

En esta actividad el alumnado se convertirá en científicos y científicas que experimentarán los resultados de la unión del bicarbonato y el vinagre.

Antes de comenzar, se divide la clase en grupos de 5 personas y se entrega el material a cada grupo (un vaso de plástico, una botella pequeña, un globo, bicarbonato, vinagre), llenándoles un vaso de vinagre a cada grupo.

A continuación, se les explica que el vinagre representa a un integrante del grupo, en este caso una persona que se siente cansada, enfadada con la gente que diariamente la insulta. A partir de aquí comienza la experimentación.

Experimento 1: Cada grupo coloca el vaso de vinagre sobre un folio; mientras cada integrante del grupo pronuncia una palabra despectiva o negativa, van añadiendo un poco de bicarbonato de sodio.

Deberán contar cuántas palabras negativas ha soportado el vaso de vinagre antes de generar la reacción. Una vez que han terminado todos los grupos, se les pregunta:

•¿Cuántos insultos/palabras despectivas ha soportado cada vaso de vinagre?

•¿Cuántos insultos/palabras despectivas creéis que puede soportar una persona?

•¿Podríais soportar esa cantidad de insultos?

•¿Qué reacción ha tenido el vinagre? ¿Con qué reacción humana se puede comparar?

•¿Cómo creéis que se sienten las personas insultadas?

Experimento 2: Tras la reflexión, se entrega a cada grupo la botella de agua pequeña, con un poco de vinagre, y un globo lleno de un poco de bicarbonato (que representaría los insultos). De este modo, cada grupo podrá comprobar cómo el globo se hincha, igual que nos "hinchamos" de rabia, enfado e impotencia cuando nos insultan. Para acabar la reflexión, se les pregunta:

•¿Qué representa el bicarbonato? ¿Y el globo?

•¿Qué ha provocado que el globo se hinche? ¿Qué podría provocar que nos hinchemos de rabia, enfado e impotencia?

•¿Cómo evitar que otras personas se conviertan en globos?

Actividad 46: Identificamos las emociones

Edad recomendada
6 - 12 años
Materiales: Audiovisual Inside Out: https://www.youtube.com/watch?v=4_6(

A partir de un vídeo-cuento de Vanessa López que resume el contenido de la película Inside Out (Del revés), un film centrado en la explicación del funcionamiento de las emociones, se pretende que el alumnado vaya identificando las emociones y las situaciones que pueden envolver a cada una de esas emociones.

Una vez visto el vídeo, se lanzaría una serie de preguntas a los alumnos y alumnas para que consigan identificar las emociones que han aparecido; estas preguntas pueden contestarlas por escrito o de manera oral, incluso pueden comentarlas en pequeños grupos. Una posible batería de preguntas puede ser la siguiente:

•¿Qué emociones han aparecido en el vídeo que acabas de ver?

•¿En qué situación ha aparecido cada una de esas emociones en tu vida?

•Si tuvieras que escoger una emoción con la que te identificaras, ¿cuál sería?

•¿Cuál de las emociones te gustaría que te acompañara cada día? ¿Cuál es tu favorita?

•¿Qué situaciones que has vivido te han llevado a cada una de las emociones?

•Busca ejemplos de situaciones en las que ha predominado cada una de estas emociones.

Actividad 47: Imaginando las emociones

Edad recomendada

6 – 15 años
Materiales: Danzón Nº 2 (dirigido por Gustavo Dudamel): https://www.youtu

La siguiente actividad tiene un doble objetivo: por una parte, centrar la atención en lo que las notas del Danzón nº 2 de Arturo Márquez transmiten al alumnado y, por otra, descubrir qué emociones les van aflorando a medida que se va escuchando.

De este modo, los alumnos y alumnas deben cerrar los ojos (pueden estar agachados sobre sus brazos en la mesa, colocados en un círculo sentados, acostados en el suelo…) y escuchar el Danzón para que vayan identificando qué emociones les van aflorando y qué imaginan en cada parte de la canción.

Es importante que el tutor o educador también haga la actividad junto al alumnado. Posteriormente compartirán qué emociones han sentido, a qué lugares se han trasladado, qué personajes han visualizado…

A partir de esta reflexión, se vuelve a poner la canción (sin que se visualice el vídeo) y el alumnado debe intentar pintar en un folio aquello que va sintiendo (da lo mismo que sean rayas o dibujos, los colores que utilice…).

El objetivo es que el dibujo cambie según lo que la música les haga sentir. Una vez terminado, personas voluntarias pueden compartir sus dibujos con el resto de los compañeros y compañeras.

Actividad 48.1: La rueda de las emociones

Edad recomendada
6 - 14 años
Materiales: Dibujo quesito, cartón circular, eje de madera, lápiz y rotuladores

Esta actividad tiene como objetivo principal la representación artística de las emociones y su identificación, a través de la confección de una rueda de emociones entre todos los miembros del grupo:

Para ello, se distribuirá la clase en 8 grupos (deben ser 8 grupos de unas 3 personas).

A cada grupo se le repartirán ocho triángulos para que piensen en 8 emociones y dibujen una representación artística (un dibujo, un símbolo…) de cada emoción.

Cuando los grupos han acabado los grupos de pintar cada emoción, deberán compartirlas con el resto. De todas las emociones resultantes se escogerán 8 de ellas variadas para la rueda (a ser posible una de cada grupo).

Tras haber finalizado los triángulos, deberán pegarlos en un círculo de cartón que simula una ruleta.

Este cartón (preparado con la medida radial del quesito) se puede sujetar con un eje central de madera y puede tener una flecha en la parte superior

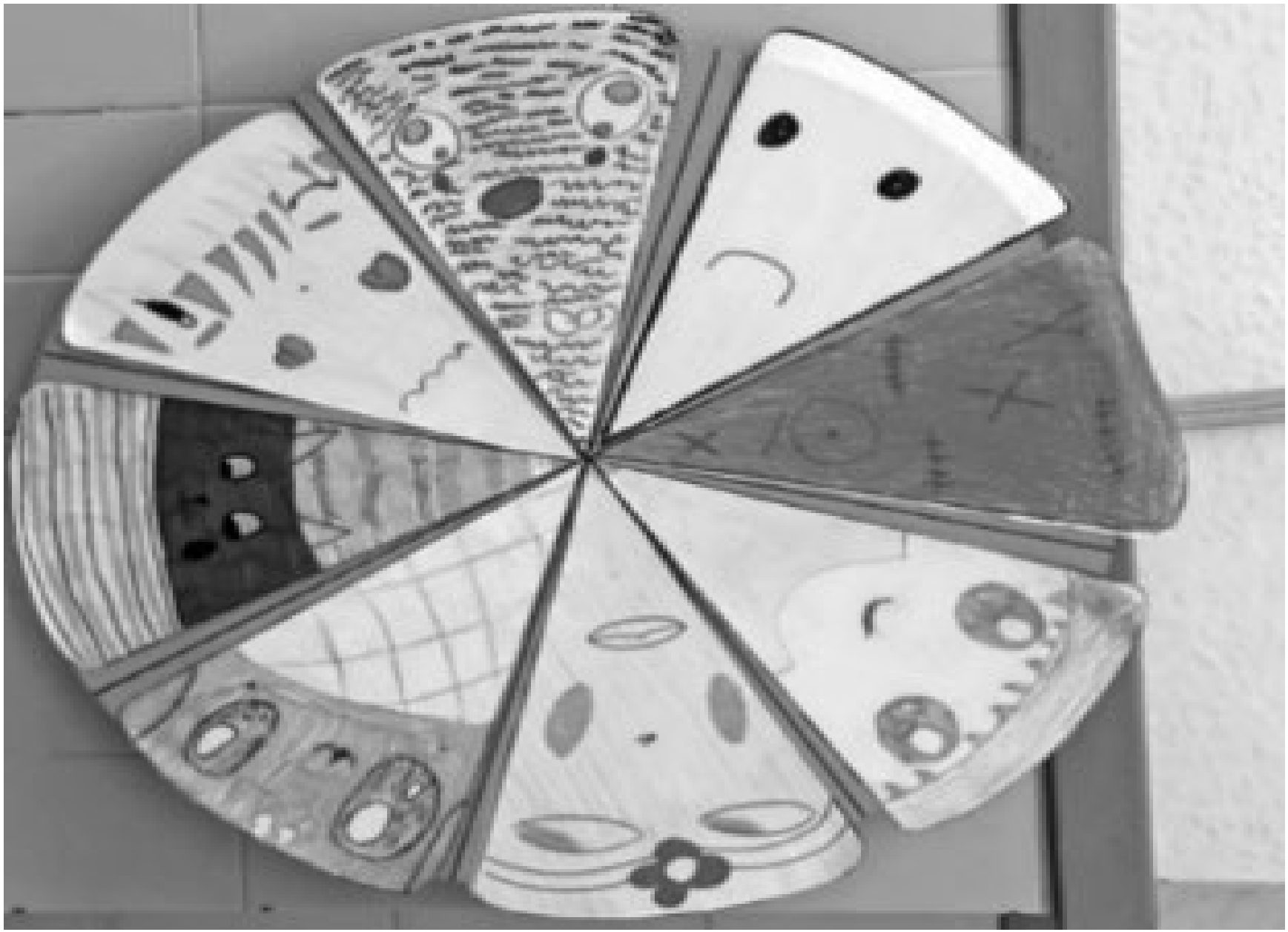
ASCO
ALEGRIA

NOTA: Se puede aprovechar la otra cara del papel de la rueda de las inteligencias, en el caso de que se haya realizado anteriormente esta actividad (Actividad 30. La rueda de las inteligencias).

Actividad 48.2: A vueltas con las emociones

Actividad 48.2.1: Expresamos las emociones

Edad recomendada
6 - 14 años
Materiales: Para esta actividad será necesario haber confeccionado una rueda



Con la rueda de las emociones en mano, se girará la aguja central para que, aleatoriamente, salga una de las emociones de la ruleta. Los alumnos y alumnas, que estarán dando vueltas por el aula, deberá representar a la vez cómo creen que se manifiesta esa emoción con el cuerpo; por ejemplo, si una de las emociones fuera alegría, podrían manifestarlo dando saltos, sonriendo…

La idea es que durante 5 minutos se utilice esta dinámica y vayan apareciendo y expresándose diferentes emociones para que se familiaricen con las manifestaciones de estas.

Actividad 48.2.2: Adivina, adivinanza

Edad recomendada
6 - 14 años
Materiales: Para esta actividad será necesario haber confeccionado una rueda

En primer lugar, se distribuye al alumnado en parejas; cada pareja deberá sentarse espalda con espalda, de manera que la mitad del alumnado pueda visualizar la rueda de las emociones y la otra mitad no. Una vez colocadas todas las personas se girará la ruleta de las emociones: el alumno/a que visualiza la emoción deberá intentarla expresar en la espalda de su pareja (dibujar, dar pequeños golpes…), quien deberá adivinar de qué emoción se trata cuando se le pida. Se pueden dejar 30 segundos para que expresen la emoción.

A continuación, la pareja que ha de adivinar debe anotar en una hoja qué emoción cree que se ha expresado. Se hará cinco veces (cinco emociones) y luego se comprobará si el listado realizado es el correcto. Una vez finalizado, el alumno/la alumna que adivinaba la emoción pasa a expresarla y viceversa.

Actividad 48.2.3: Representamos las emociones

Edad recomendada
9 - 15 años
Materiales: Para esta actividad será necesario haber confeccionado una rueda

En esta ocasión, se distribuye la clase en grupos de unas 4 personas y se asigna a cada grupo una emoción que no se haya trabajado en la rueda. Habrán de representar (una especie de role play) una situación en la que se visualice la emoción y el resto de la clase deberá adivinar de cuál se trata. Para la representación, que debe durar sobre un minuto, deberán tener en cuenta las siguientes pautas:

•No se puede nombrar la emoción a través del sustantivo (no valdría mencionar “alegría”, por ejemplo).

•Se han de buscar adjetivos sinónimos relacionados con la emoción (en el caso de la alegría podría ser “contento”) y expresiones relacionadas (como “qué bien; qué guay”).

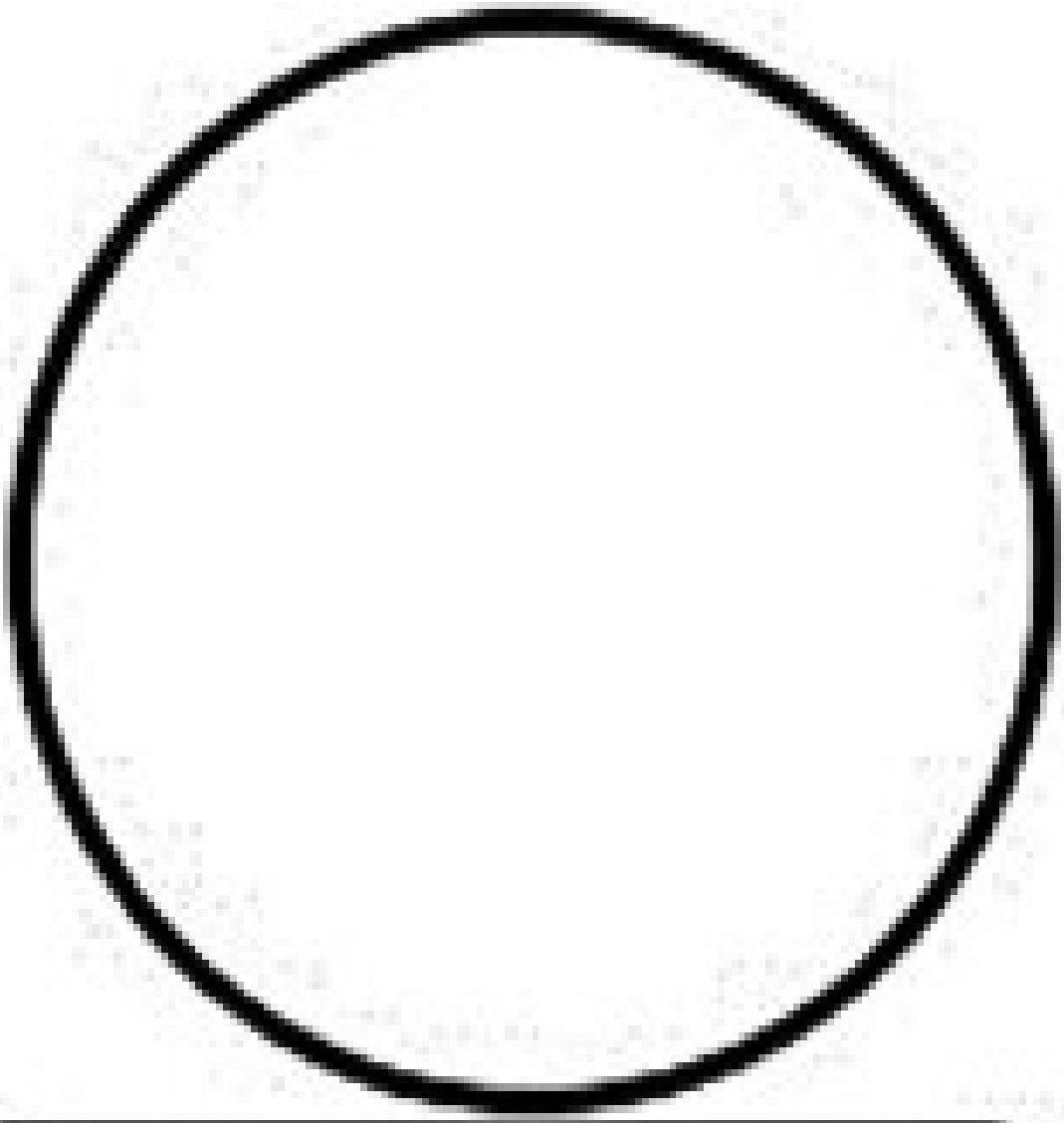
•La situación representada debe reflejar el origen o la causa de esa emoción (pueden plantearse para iniciar la historia que representarán qué les hace sentir así).

Actividad 49: Pintando las emociones

Edad recomendada
8 - 14 años
Materiales: Una plantilla DIN -A3 por cada grupo Lápiz, rotuladores y colore

En esta sesión se pretende que los alumnos y alumnas hagan un repaso por las emociones esenciales.

Para ello, en grupos de 4-5 personas, deberán dibujar 10 emoticonos relacionados con diez emociones diferentes. Al lado de cada emoticono deberán escribir la emoción y deberán pensar un ejemplo de una situación en la que cada emoción puede predominar. Se les entregará una plantilla en DIN -A3 con el perfil de los emoticonos y un espacio para escribir la emoción y el ejemplo (se puede seguir la idea de la imagen para elaborar esta plantilla).



Emoción:

Ejemplo:_____

_____

_____

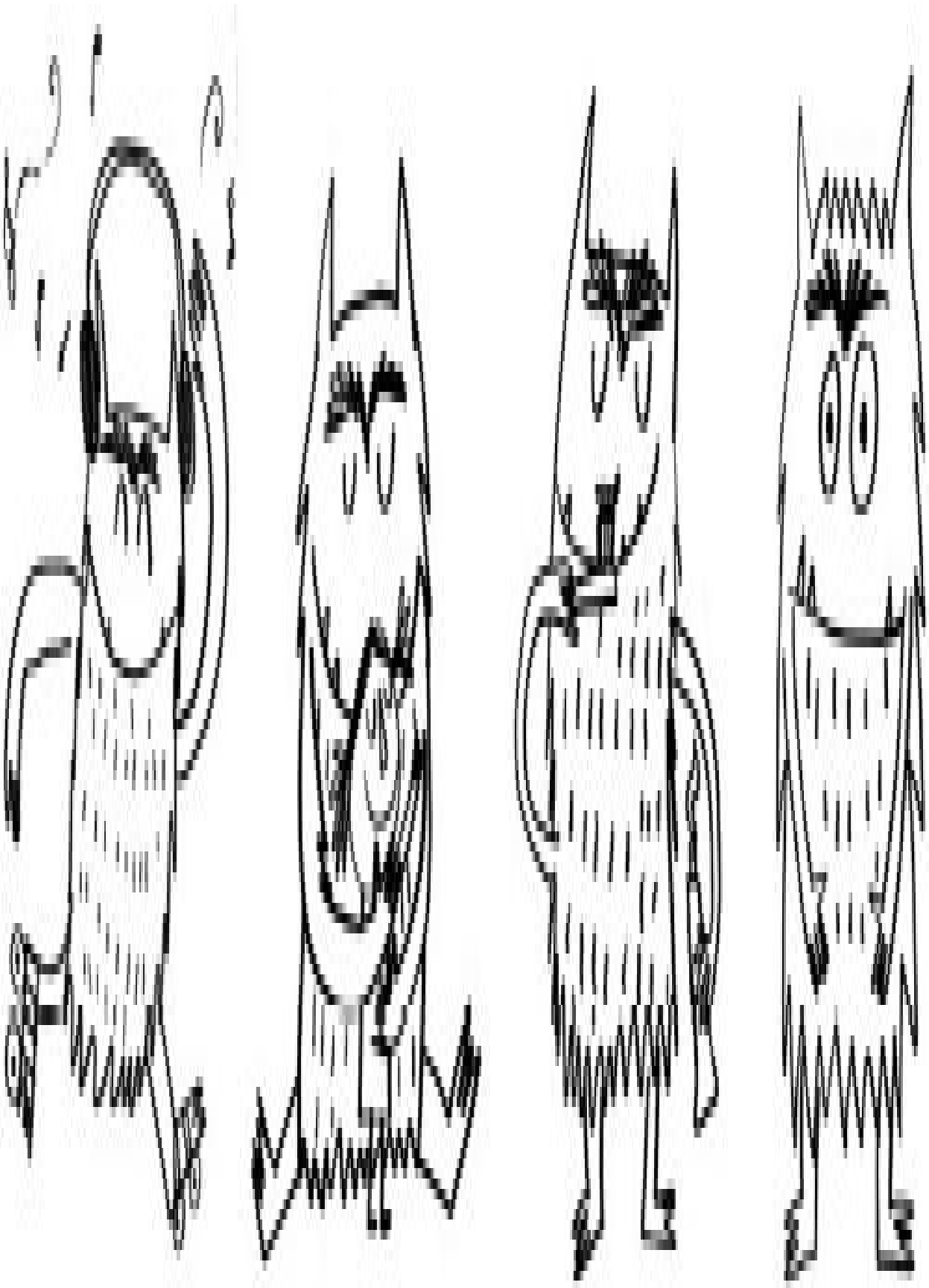
_____

Una vez que hayan acabado la actividad, cada grupo explicará el resto de la clase las emociones que han escogido y los ejemplos que han pensado.

Cuando haya finalizado la puesta en común, se colgarán todas las emociones en el aula.

Actividad 50.1: El monstruo de colores

Edad recomendada
6 - 9 años
Materiales: El Monstruo de Colores: https://www.youtube.com/watch?v=__N



En primer lugar, el alumnado debe visualizar el vídeo correspondiente al cuento El monstruo de colores, de Ana Llenas, e ir memorizando qué color se le asigna a cada emoción. Una vez visto el vídeo, deben contestar qué color tenía cada una de las emociones que ha aparecido en el vídeo: la alegría (amarillo), la tristeza (azul), la rabia (rojo), el miedo (negro) y la calma (verde). Del mismo modo, deberán reflexionar por qué el monstruo se había levantado confuso y deberán pensar qué color tenía el monstruo cuando estaba aturdido.

Tras la reflexión, se reparte al alumnado una ficha con un dibujo del monstruo de los colores; a cada persona se le reparte un dibujo diferente (Ana Llenas tiene dibujos disponibles) y deberán pintar al monstruo del color de la emoción que creen que está manifestando.

Si es una emoción que no ha salido en el vídeo, le pueden asignar el color que quieran; del mismo modo, aunque sea una emoción diferente a las trabajadas, podrán asignarla a una de las que han aparecido en el vídeo. Junto al dibujo, deberán poner el nombre de la emoción.

Una vez finalizados los dibujos, los recortarán, pondrán su nombre en la parte de atrás y se guardarán en el aula para trabajar en la próxima sesión.

Actividad 50.2: Qué lío de emociones

Edad recomendada

6 - 9 años
Materiales: Canción El monstruo de los colores (J.R. Muñoz): https://www.yo

Para acabar de consolidar el reconocimiento de las emociones básicas, la siguiente actividad pretende que el alumnado termine de clasificar las emociones de acuerdo con el trabajo de la sesión anterior. Para ello, necesitarán los dibujos que han realizado en la sesión previa.

Para comenzar esta sesión, se escucha esta canción de El monstruo de los colores de J.R. Muñoz. A medida que van escuchando la canción, cada alumno debe levantar su dibujo cuando se mencione su color; cuando se cante “vaya, qué lío con las emociones” todos los alumnos y alumnas levantarán su dibujo.

Una vez recordados los colores, reservarán sus dibujos para clasificarlos al finalizar la sesión. A continuación, en papel continuo, el educador/a o el tutor/a dibujará un gran monstruo.

Una vez preparado el papel continuo, el alumnado debe pintar de tantos colores como tengan los dibujos que habían realizado la sesión anterior el gran monstruo del papel continuo. De este monstruo deberá salir un hilo de cada color; cada hilo llevará a un espacio diferente del papel continuo, que se reservará para que se peguen los dibujos (los pequeños monstruos) agrupados por colores y conectados por el hilo de color que sale del monstruo.

Actividad 51: EmotiPascua

Edad recomendada	Tiempo estimado
6 - 12 años	45’ Tras las vacaciones de Semana S
Materiales: Papel, lápiz y colores	

Después de las vacaciones de Semana Santa, Pascua o Primavera, es un buen momento para que el alumnado explique qué emociones les ha transmitido alguno de los momentos vividos durante el periodo vacacional; pero no lo harán de una manera convencional, sino que deberán expresarlo de una manera creativa.

Sobre un folio DIN-A4 dibujarán un elemento que simbolice el momento vivido y lo acompañarán de tres emoticonos que representen tres emociones sentidas durante la vivencia escogida. Una vez hayan acabado, algunos voluntarios o algunas voluntarias pueden explicar sus dibujos y sus vivencias al resto de la clase.

Actividad 52: La rueda de la vida

Edad recomendada	Tiempo estima
10 - 18 años	90’
Materiales: Fichas Anexo 2, bolígrafo, colores y regla	

Esta actividad es muy simple, y a su vez muy potente para el alumna-do, ya que es muy gráfica y pueden percibir de inmediato cuáles son las áreas de mejora. Además, lo realmente efectivo de este ejercicio es que la realiza y evalúa el propio alumnado, haciéndole consciente de su propia reflexión. Se les debe explicar que con esta actividad harán un repaso sobre su vida y lo que está ocurriendo en ella; del mismo modo, se les explicitará que el objetivo es darse cuenta de cómo interpretamos el mundo externo e interno con fin de poder mejorar algunos aspectos y lograr ser felices.

LA RUEDA DE LA VIDA

NOTA MEDIA

MI CUERPO:

OCIO:

MI CASA:

AMIGOS-FAMILIA:

ECONOMÍA:

CRECIM PERSON:

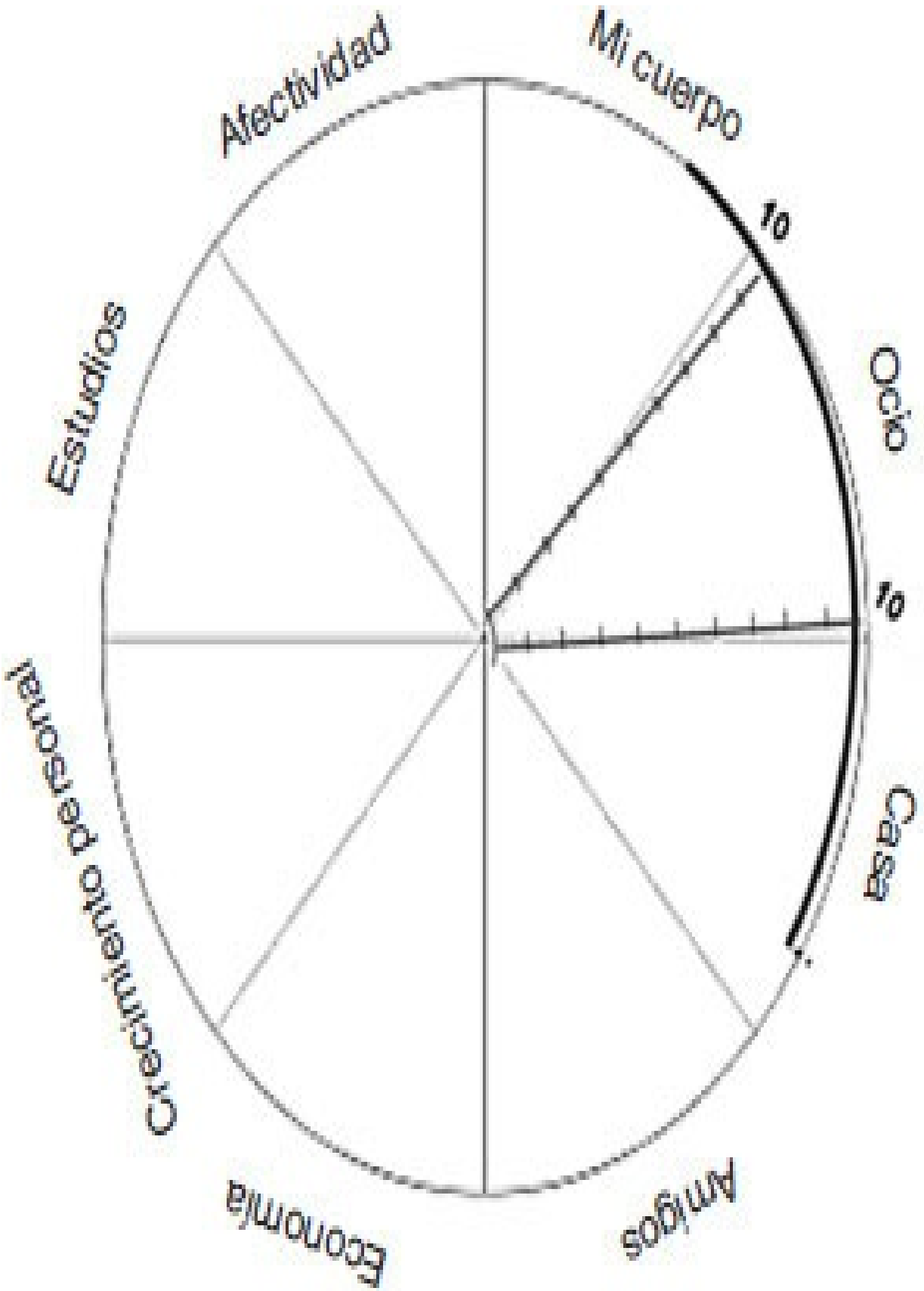
ESTUDIOS:

AFECTIVIDAD:

Se les explican las instrucciones siguientes: deben puntuar del 1 al 10 (en una ficha similar a la que aparece en la imagen que figura más arriba) cada una de las parcelas de las tablas que aparecen en el Anexo 2 y que se deben proyectar en aula.

Luego se traslada la puntuación a la rueda de la vida, dividiendo un círculo en los 8 apartados trabajados y partiendo cada radio en 10 partes iguales.

Acto seguido, trasladarán la puntuación resultante a los diferentes apartados. Una vez han puesto la puntuación en cada una de las líneas, deben unir los puntos mediante líneas.


Afectividad
Mi cuerpo
10
Ocio
10
Casa
Amigos
Economía
Crecimiento personal
Estudios

Obviamente, cada persona tendrá una forma completamente diferente. El resultado será un dibujo único para cada uno. También pueden poner color a cada “quesito”, a cada apartado.

Tras finalizar la actividad deben reflexionar sobre si han obtenido un círculo bastante grande o una forma extraña o un círculo muy pequeño; si es lo segundo, quiere decir que tendrán áreas que mejorar y deberán reflexionar sobre cómo mejorarlas. Así, deberán ponerse en acción. Idear un plan para ir mejorando día tras día cada una de esas porciones hasta conseguir un merecido equilibrio.

Solo tomando la responsabilidad que nos corresponde, podremos poner soluciones a todas las dificultades que nos aparezcan. Por eso, para fomentar la reflexión, se les pasan las siguientes preguntas:

•¿Qué he aprendido de mí?

•¿Qué aspectos debo mejorar?

•¿En qué aspectos me siento una persona muy satisfecha?

•¿Qué he descubierto sobre mi persona?

Actividad 53: Así soy… y así me ven

Edad recomendada

9 - 16 años
Materiales: Revistas (traídas por el alumnado) Pegamento, tijeras y folios (un

Para esta actividad cada uno de los alumnos y alumnas deberá traer una revista (a ser posible una revista social, en la que aparezcan diferentes personajes). Una vez asegurados de que cada participante tiene su revista, se les reparte un folio DIN-A4, puesto que van a crear un collage en él.

La actividad tiene dos partes: la primera consiste en que cada persona se represente a sí misma de cuerpo entero en el folio mediante elementos encontrados en la revista (una especie de autorretrato). Para ello, dispondrán de 15 minutos; si les sobra tiempo, pueden destacar algunas cualidades de ellas mismas.

La segunda parte de la actividad consiste en que un compañero o compañera (puede ser el tutor o educador quien cree las parejas a partir de su conocimiento sobre las interrelaciones), en la parte trasera del folio y sin ver el resultado del collage de su pareja, realice un retrato de su compañero/a (también de cuerpo entero) mediante elementos encontrados en la revista. Dispondrán de otros 15 minutos (si les sobra tiempo, podrán destacar cualidades que ven en su compañero/a). Por último, deben comparar ambas imágenes y deben explicarse mutuamente cómo ven a su compañero o compañera y por qué han seleccionado esos fragmentos de la revista.

El resultado deseado es que la imagen que el compañero o la compañera tiene sobre un alumno sea más positiva que la imagen que el propio alumno o alumna crea de sí mismo.

Actividad 54. La generación sin nombre

Edad recomendada
9 - 16 años
Materiales: Vídeo ¿A qué generación perteneces?: https://www.youtube.com/

La presente actividad tiene como objetivo fundamental analizar la diferencia generacional, el salto, que existe entre el alumnado y el profesorado, las familias…, de modo que puedan entender mejor sus propias necesidades y las del resto de generaciones y puedan generar empatía hacia estas. Además, busca sensibilizar al alumnado sobre el peligro que algunas de las nuevas tecnologías tienen para su correcto desarrollo y socialización.

Para empezar la actividad, se visualiza con todo el grupo clase el vídeo sobre las distintas generaciones ¿A qué generación perteneces? (publicado por Academia Play). A partir de aquí, se les lanzan algunas preguntas:

–¿Os habéis sentido identificados con el resumen de vuestra generación?

–¿Qué os ha llamado la atención de las otras generaciones?

–¿Pensáis que hay muchas diferencias entre la primera generación y la vuestra?

Se les pide luego que, en parejas, piensen un nombre para su generación y lo justifiquen. Cada pareja expondrá su nombre y su justificación al resto de la clase, que votará por uno de los nombres; a partir de este momento. Ese será el nombre que represente a todo el grupo clase para el resto de la actividad.

A continuación, se visualiza un vídeo del programa de TV El Hormiguero, titulado Jóvenes y gente mayor se ponen a prueba en el que se resume una experiencia real generada por el salto generacional. El alumnado debe colaborar en la visualización del vídeo diciendo si serían capaces de enfrentarse a los retos a los que se enfrenta la generación más joven, cómo lo harían, etc…

Para cerrar la actividad se pasa el anuncio de la campaña de Navidad ¿Te jugarías la cena de Navidad con tu familia? para debatir, en una reflexión final,

al respecto de lo que ocurre en el vídeo.

Actividad 55: El alfarero

Edad recomendada
8 - 16 años
Materiales: Cortometraje The Potter (de Josh Burton): https://www.youtube.c

El objetivo de la actividad es que el alumnado sea capaz de identificar las diferentes emociones y recordarlas. Para ello, la persona que conduce la actividad hará un repaso de las principales emociones por las que atraviesa el protagonista del cortometraje de Josh Burton The Potter (El alfarero).

De este modo, mientras se visualiza el cortometraje, se pueden ir comentando cuáles son las principales emociones por las que va pasando el protagonista, de manera que el alumnado sea capaz de ir identificándolas. Así pues, en The potter podemos observar cómo el aprendiz va pasando por diferentes emociones: curiosidad por ver cómo trabaja su maestro; admiración al ver la obra de su maestro; ilusión y deseo por imitarlo, para crear; frustración al ver que su obra se asimila muy poco en un inicio a lo que su maestro es capaz de hacer; alegría al ver que su constancia y el continuado intento va dando resultado; satisfacción cuando su vasija se asemeja a la que su maestro hace (lo que genera el orgullo del maestro, que hace que su pupilo vaya avanzando); sorpresa, al observar cómo el maestro es capaz de darle vida al barro; decepción cuando en un primer intento él no es capaz de crear vida; desaliento cuando observa que no puede controlar aquello que ha creado; seguridad al tener la guía y ayuda de su maestro para dominar la bolita de barro; entusiasmo y felicidad ante la obra creada finalmente, que hace que su autoestima mejore y se sienta orgulloso...

Una vez analizado este cortometraje, se le lanza al alumnado un reto:

•¿Seréis capaces de enumerar, en grupos de tres personas, las emociones por las que van pasando los protagonistas de otro cortometraje?

De este modo, los alumnos visualizarían el cortometraje de Daniel Martínez Lara y Rafa Cano Méndez titulado Alike, y, en grupos de tres personas, ir enumerando las emociones por las que van pasando tanto el padre como la hija.

Además, deberán responder a las siguientes preguntas una vez visto el cortometraje que se pondrían en común al final de la sesión (junto con el resultado del reto):

•¿Por qué cambia de color el padre?

•¿Qué representa para la niña que protagoniza el vídeo el hombre del violín?

•¿Qué emociones siente el padre en el trabajo?

•¿Y la niña en la escuela?

•¿Qué emociones sentís más frecuentemente durante una mañana en la escuela?

•¿Y estando en casa con amigos y amigas? ¿Y con la familia?

•¿Qué color asignaríais a cada una de estas emociones? Justificad vuestra respuesta: sorpresa / frustración / orgullo / inseguridad / ilusión / felicidad.

V.

HIGIENE PERSONAL

Actividad 56: Decálogo de la higiene personal

Edad recomendada
6 - 12 años
Materiales: La niña que no quería bañarse: https://www.youtube.com/watch?l

Durante esta sesión se va a tratar el tema de la higiene personal y su importancia para estar en grupo y para una correcta socialización. Por ello, en primer lugar, se les pasará el vídeo titulado La niña que no quería bañarse (una Producción de Studios BR, Oxapampa, Perú, 2013).

El alumnado deberá intentar dar respuesta a las siguientes preguntas tras la visualización del vídeo:

–¿Qué le ocurre a la protagonista por su falta de higiene?

–¿Por qué creéis que es importante mantener la higiene personal diariamente?

–¿Qué consecuencias negativas puede tener la falta de higiene?

–¿Qué partes de vuestro cuerpo que debéis cuidar diariamente? (con esta pregunta se busca que concreten en higiene bucal, limpieza general del cuerpo, limpieza de los oídos, del pelo…).

A continuación, el alumnado visualizaría el vídeo titulado El duende Peste, para, a partir del repaso que se hace, construir un decálogo de la higiene personal. Así pues, tras el vídeo, en grupos de 5 personas, deberán escribir diez normas de higiene personal (un decálogo), que se pondrán en común.

Luego se establecerá un decálogo definitivo con aquellas normas que se han repetido en los diferentes grupos y otras que lo complementen.

Actividad 57. Los consejos de Dientín

Edad recomendada
Primera parte: 6 - 9 años
Segunda parte: 8 - 9 años
Materiales: Primera parte: Vídeo Dientín: https://www.youtube.com/watch?v

Primera parte: Conocemos a Dientín

En primer lugar, se visualiza el vídeo de Dientín, (una creación de Miguel Gutiérrez para la Junta de Andalucía) en el que se sintetiza la importancia de tener una buena higiene bucal. El vídeo se irá parando para ayudarles a reflexionar sobre lo que se va viendo; la primera pausa podría ser en el minuto 4:00, un buen momento para hacerles estas cuestiones:

–¿Qué ocurre cuando no nos lavamos los dientes después de comer?

–¿Qué alimento o alimentos ayudan a que se formen las caries?

–¿Qué son las caries y cómo las podemos prevenir?

La segunda pausa podría hacerse en el minuto 11:30, momento en el que se podrían hacer las siguientes cuestiones:

•¿Qué síntomas generan las caries?

•¿Por qué es importante tener los dientes sanos? ¿Qué función tienen los dientes?

•¿Qué partes de la boca se destacan en el vídeo?

•¿Qué le dice Dientín al protagonista sobre los dientes de leche? ¿Por qué son importantes?

•¿Qué son los dientes permanentes?

•¿Qué parte del diente es la que nos lavamos con el cepillo?

•¿Qué son las bacterias? ¿Qué daños generan en nuestros dientes?

•¿De qué se alimentan fundamentalmente las bacterias?

Al finalizar el vídeo se podría reflexionar sobre las siguientes cuestiones:

•¿Qué consejos sobre el cepillado le da Dientín al protagonista?

–¿Cómo debe cepillarse? ¿Qué partes del diente o de la boca ha de cepillar?

–¿Con cuánta cantidad de dentífrico debemos cepillarnos?

–¿Qué dentífrico es el más adecuado?

–¿Con qué frecuencia hay que cepillarse?

–¿Cada cuánto tiempo conviene cambiar de cepillo? ¿Por qué?

•¿Desde qué edad debemos cuidarnos los dientes?

•¿Qué conseguimos con el cuidado bucal?

Segunda parte: Los consejos de Dientín

Para los grupos de alumnado entre los 8 y 9 años se aconseja cerrar la actividad con esta segunda parte, con la que se pretende que acaben de consolidar lo aprendido a través del vídeo de Dientín. Así pues, en grupos de 3 personas deberán completar la tabla del Anexo 3 recopilando cinco acciones que beneficien a nuestros dientes (promuevan una buena salud bucodental) y cinco acciones que los perjudiquen.

Para concluir la actividad y la reflexión, se pone en común el trabajo resultante de cada uno de los grupos. Cada grupo escoge una de las acciones para mantener la higiene bucal y la apunta en una de las cerdas de un cepillo de dientes que será dibujado en grande en papel continuo (se puede utilizar uno similar al de la imagen), la misma que aparece a la derecha de este texto). De este modo, el gran cepillo de dientes será el soporte en el que se recojan las buenas prácticas para conseguir una buena higiene bucal y quedará colgado en el aula.

VI.

PREVENCIÓN DE CONDUCTAS ADICTIVAS

Actividad 58.1: Cuanto más tarde mejor, cuanto menos mejor

Edad recomendada
10 - 15 años
Materiales: Vídeo sobre Las consecuencias del alcohol: https://www.youtube.

Para comenzar esta sesión se pregunta al alumnado qué saben sobre el alcohol y qué bebidas alcohólicas conocen, si conocen su graduación, etc. Además, se puede preguntar cuáles son los momentos en los que en sus casas se bebe alcohol (normalmente responderán que en las fiestas).

Se les pasa luego el vídeo Las consecuencias del alcohol (de Draw my Life), que presenta algunas ideas genéricas sobre el alcohol y sus efectos. Una vez visto el vídeo, en grupos de 4 personas deben contestar a las siguientes preguntas. Antes deben debatirlas entre ellos y ellas, llegar a una respuesta consensuada para cada una y escoger a un/a representante del grupo que actúe como portavoz para la posterior puesta en común:

•¿Qué tipo de bebidas alcohólicas es más peligroso? ¿Por qué?

•¿Qué tipo de bebidas alcohólicas abundan más en vuestras casas los días de fiesta?

•¿Pensáis que el alcohol es una droga socialmente aceptada (está bien vista por la sociedad)? ¿Por qué?

•¿Qué efectos provoca el alcohol en nuestro organismo?

•Enumera al menos cinco efectos negativos.

Tras la puesta en común de estas preguntas mediante un/a representante de cada grupos se les propone rellenar la ficha de los efectos del alcohol en nuestros órganos que figura en el Anexo 4. Deberán colorearla, diferenciando los órganos a los que el alcohol afecta directamente y especificando el nombre.

Para concluir la actividad, se visualiza el videoclip del rap Cuanto más tarde mejor, cuanto menos mejor y se les propone comprometerse a cumplir este propósito firmando una hoja (impresa en DIN-A3) con el mensaje:

“Cuanto + tarde mejor, cuanto – mejor”.

Cuanto + tarde
mejor
Cuanto - mejor

Actividad 58.2: Unos cócteles bien sanos

Edad recomendada
10 - 15 años
Materiales: Imagen bebidas azucaradas: https://goo.gl/images/GYwV9A Spot

Nos informamos sobre las bebidas perjudiciales para nuestra salud.

En primer lugar, se abre la actividad recordando cuáles erran las consecuencias de la ingesta de alcohol en nuestro organismo y se les pregunta qué otras bebidas conocen que sean perjudiciales para nuestra salud (se espera que contesten las energéticas y las azucaradas). Se puede partir de una batería de preguntas inicial como la siguiente:

•¿Qué bebidas, aparte de las alcohólicas, son perjudiciales para nuestra salud?

•¿Cómo afectan estas bebidas a nuestro organismo?

•¿Conocéis algunas marcas de este tipo de bebidas?

•¿Con qué frecuencia las tomáis o se toman en vuestras casas?

•¿Qué sentís al tomarlas?

Una vez tanteados los conocimientos del alumnado en cuanto a este tema, y tras la lluvia de ideas previas, se les muestra una imagen que muestra la cantidad de azúcar de las bebidas que más suele consumir el alum-nado (refrescos, bebidas azucaradas, bebidas energéticas, etc.).

Tras visualizar detenidamente la imagen se les pregunta si conocen las bebidas que en ella aparecen y si las han probado alguna vez. Del mismo modo, se les pregunta si conocían la cantidad de azúcar que lleva cada una. Para continuar la reflexión se pregunta al alumnado si han visto alguna vez anuncios de estas bebidas y se les pone algún spot de marcas conocidas de refrescos “Siente el sabor”. Una vez visualizado por el grupo se les hacen las siguientes cuestiones:

•¿Qué se vende en el anuncio? ¿Se vende felicidad? ¿Por qué?

•¿Qué sustantivos aparecen que añaden valor al producto? Ejemplos: sueños, amor, sonrisas, historias…

•¿Cómo aparece representado el producto: fresco o natural? ¿Por qué pensáis que es así?

•¿Se podría decir que en el anuncio se juega con nuestros sentidos? ¿Por qué?

•¿Se advierte en el anuncio que se trata de una bebida con gran cantidad de azúcar?

•¿Pensáis que los anuncios de los productos azucarados deberían advertir sobre la gran cantidad de azúcar?

•¿Pensáis que se nos manipula a través de la publicidad?

Una vez hecha esta reflexión se les pasa otro anuncio, en este caso de una bebida energética.

Tras ver este anuncio, se puede preguntar al alumnado lo siguiente:

•¿Conocéis las bebidas energéticas?

•¿Las habéis probado? ¿Qué habéis sentido?

•¿Pensáis que estos productos pueden conseguir lo que se vende en el anuncio?

Se le explica al alumnado que, como en el de refrescos, tampoco se advierte en el spot de bebida energética la gran cantidad de azúcar que lleva ni de las consecuencias que conlleva su ingesta:

–Daño en el hígado

–Aceleración del ritmo cardíaco y, por tanto, peligro de infarto

–Peligro de hemorragia cerebral (puesto que lleva componentes que diluyen la sangre)

–Excitabilidad

–Hipertensión

–Enfermedades nerviosas y neuronales…

Del mismo modo, se les puede explicar que el producto fue creado para estimular el cerebro en personas sometidas a un gran esfuerzo físico y nunca para ser consumido como una bebida inocente o refrescante. Sin embargo, la bebida energética se comercializa a nivel mundial para todo tipo de clientes (puesto que su venta es libre) con eslogans como: “Aumenta la resistencia física, agiliza la capacidad de concentración y la velocidad de reacción, brinda más energía y mejora el estado de ánimo”. Tras dar a conocer esto se puede lanzar la siguiente pregunta:

•¿Pensáis que se deberían prohibir las bebidas que perjudican nuestra salud? (Para ayudar al alumnado a contestar se les puede dar información complementaria sobre el peligro y los efectos de las bebidas azucaradas).

Diseñamos unos cócteles bien sanos

Tras haber conocido los efectos de bebidas perjudiciales para nuestra salud, se les hace un pedido muy especial: en grupos de 3 o 4 personas deberán diseñar un cóctel sano que funcione como alternativa a las bebidas azucaradas y que cumpla estas dos premisas:

–No puede llevar azúcar ni gas

–Debe ser creativo y original

Antes de ponerse a idear este cóctel tan sano, el cual deberá diseñarse en la plantilla que aparece en el Anexo 5, deberán ver el vídeo ¿Qué le pasa a tu cuerpo si no bebes agua?, de Drawing About, sobre la importancia del agua.

Para el diseño del cóctel (Anexo 5) deberán indicar los miembros del grupo, bautizar a su cóctel saludable con un nombre original, indicar qué ingredientes van a utilizar y qué cantidad, qué materiales y utensilios necesitan para su elaboración y justificar por qué es saludable.

Pueden buscar alternativas on-line y la próxima sesión traer todo lo necesario para su elaboración. Lo elaborarán en el aula y se hará un concurso de cócteles en el que cada grupo deberá explicar ("vender") su cóctel al resto del grupo-clase.

Actividad 59. Adictos

Edad recomendada
8 - 15 años
Materiales: Glued - adicto a los videojuegos: https://www.youtube.com/watch

Esta actividad pretende concienciar al alumnado acerca del peligro que la adicción a los videojuegos supone para los más jóvenes. Para ello, se inicia la reflexión visualizando el cortometraje Glued, sobre la adicción a los videojuegos. Una vez visto el cortometraje, se les pregunta lo siguiente:

–¿Jugáis a los videojuegos? ¿Qué tipo de juegos son?

–¿Cuánto tiempo dedicáis a jugar? ¿Cuántos días a la semana jugáis?

–¿Qué pensáis que os enseñan los videojuegos?

–¿En qué momentos hacéis más uso de los videojuegos?

–¿Qué emociones sentís al jugar con videojuegos?

–¿Qué preferís: jugar a los videojuegos o jugar con los amigos en la calle o en el parque?

–¿Qué beneficios pensáis que tienen los videojuegos? ¿Y qué consecuencias negativas creéis que tiene este tipo de actividad?

–¿Por qué pensáis que la madre del protagonista del vídeo que acabáis de ver actúa así?

–¿Pensáis que jugar de manera continuada a los videojuegos genera soledad? ¿Por qué?

–¿Pensáis i que los amigos online son amigos de verdad? ¿Podríais confiar en ellos?

A continuación se lee la siguiente noticia sobre la adicción a los videojuegos y se visualiza en vídeo que incluye: https://www.20minutos.es/noticia/3373163/0/adiccion-videojuegos-jugaba-15-horas-dia/ (se pueden leer otras relacionadas con el mismo tema, como la que se encuentra en el siguiente enlace: https://www.20minutos.es/noticia/3364692/0/nina-rehabilitacion-adiccion-

fortnite/).

Para trabajar la información derivada de la noticia, se divide al grupo clase en pequeños grupos de 3-4 personas y se les reparte un folio DIN-A3.

Cada grupo deberá crear un eslogan con un dibujo para concienciar al resto del alumnado del peligro de la adicción a los videojuegos. Para finalizar la actividad se podría trabajar el vídeo titulado Sergio@SuAmigo, de Pantallas Amigas.

Actividad 60. No sin mi iPhone

Edad recomendada
9 - 16 años
Materiales: Noticia adicción al móvil (RTVE): https://bit.ly/2FCyinv Cortom

La presente actividad pretende concienciar sobre la adicción a los teléfonos móviles a la que la sociedad de hoy en día está sometida; de hecho, se pretende sobre todo prevenir que los más jóvenes vivan pegados a un móvil.

Como muchos adolescentes, y que el hecho de separarse de él unos metros o un pequeño rato pueda llegar a ser traumático. Es por ello, que se busca hacer una reflexión sobre cómo una máquina los puede controlar, de manera que puedan entender que no es necesario estar conectado las 24 horas del día y que con un uso responsable es cuando se le saca la verdadera utilidad de la tecnología.

Para iniciar la reflexión se les proyecta la imagen que aparece a continuación o una similar:

Se les pide que observen esta imagen u otra similar, y describan lo que ven. Se les guía en la reflexión mediante preguntas como las que siguen:

•¿Qué creéis que están haciendo?

•¿Dónde pensáis que están?

•¿Mientras estas personas miran el móvil, están calladas o hablando? ¿Pensáis que están “aisladas” aunque acompañadas?

•¿Por qué pensáis que esta es una de las escenas que más se repite en colegio e institutos, en casa con la familia, parques o bares actuales? ¿A qué creéis que se debe?

A continuación, se visualiza la noticia sobre la adicción al móvil de RTVE: Enganchados al móvil desde los siete años” (publicada en RTVE A la carta el 27 de febrero de 2018) y se les pregunta por las posibles consecuencias que puede tener esta adicción. Tras esta pequeña reflexión sobre las consecuencias, se visualiza el cortometraje de Steve Cutts y Yann Tier-sen titulado It’s our world, en el que se pueden observar las consecuencias directas de la adicción de la sociedad al móvil.

A partir de este cortometraje se les pide que, de manera individual, anoten cinco acciones que ellos y ellas puedan hacer para no caer en esta adicción. Estas acciones individuales se pondrán en común al final de la sesión, que se cerrará con la visualización del cortometraje Idiots.

Actividad 61: La máquina de fumar

Edad recomendada
10 - 15 años
Materiales: Material para el experimento: Una jeringuilla de 60 ml. por grupo

En primer lugar, se visualiza la controvertida campaña contra el tabaco que creó la 3TV con el alumnado. En ella aparece el interés por parte de los políticos, por lo que se puede comentar con el alumnado el anuncio a partir de las siguientes cuestiones:

•¿Qué sustancias tóxicas, y por tanto nocivas para la salud, contiene el tabaco?

•¿Pensáis que hay un interés por parte de los gobiernos en que la gente fume? ¿Por qué?

•¿Pensáis que este anuncio responde a la realidad?

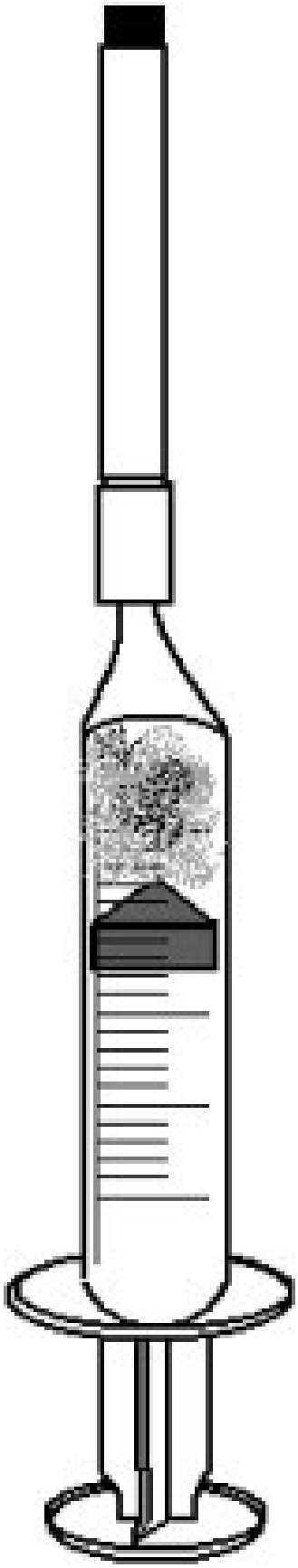
•¿Qué medidas creéis que ha tomado nuestro gobierno para evitar que la gente no fume? ¿Son suficientes?

A continuación, se visualizaría el vídeo 10 cosas que le ocurren al cuerpo mientras fumas". A partir de este documento audiovisual se les plan-tea un reto en equipos de 4-5 personas. Deberán conseguir demostrar los efectos nocivos del tabaco para nuestra salud (para nuestros pulmones sobre todo) a partir de un experimento. Este consiste en fabricar una especie de máquina de fumar con una jeringuilla de 60 ml, un trozo de tubo de goma de látex de 3.5 cm de largo y 6 mm de diámetro, 2 cigarrillos, algodón blanco y unas pinzas.

Así pues, se repartirá una ficha de trabajo a cada grupo (Anexo 6), en la cual constan las indicaciones para construir la máquina de fumar, un espacio para que anoten algunas reflexiones y una propuesta final de concienciación.

De este modo, se dejarían unos 15 minutos para que cada grupo construyese la máquina; luego, se iría comprobando con cada grupo que funciona correctamente y se daría paso a contestar las preguntas del especio correspondiente a la reflexión. Para ello, se dejarían otros 5-10 minutos y se haría una puesta en común.

Además, se puede explicar que el algodón ha adquirido ese color amarillo oscuro y un olor muy desagradable, debido al hecho que ha quedado impregnado de unas sustancias llamadas alquitranes, muy perjudiciales para nuestra salud, que están presentes en el humo de los cigarros y que se depositan en los pulmones (igual que se depositan en el algodón).



Estos alquitranes producen dos efectos sobre el tejido de los pulmones: el primer efecto es la irritación de los pulmones, los cuales segregan una mucosa (que nace para proteger a los pulmones de esa irritación) que acaba taponando los bronquios, lo que dificulta la respiración. El segundo efecto es el cáncer, que puede ocasionar la muerte.

Esta actividad se cerraría con una propuesta de concienciación (también explícita en la ficha de trabajo grupal del Anexo 6): deberán idear y elaborar en grupos un cartel en un folio DIN-A4 compuesto por un dibujo y un eslogan (una palabra o una frase) que esté relacionado con la prevención del consumo de tabaco entre personas jóvenes.

Durante la elaboración de estos carteles, se puede escuchar el “Rap contra el tabaco, de Moldy MC, que puede dar alguna idea al alumnado. Una vez elaborados los carteles (para cuya confección se dejarán 40’) se puede proceder a votar el más convincente, de modo que cada grupo exponga su cartel y vote uno de otro grupo de manera consensuada.

VII.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Actividad 62. Una comida muy rica

Edad recomendada
6 - 14 años
Materiales: Vídeo Sobre la pirámide alimentaria: https://www.youtube.com/w

Para comenzar la actividad se pregunta al grupo-clase acerca de los siguientes aspectos: Cuál es su comida favorita y si consideran que esa comida es sana o no. Y qué entienden por comer bien.

Tras estos primeros minutos de tanteo, se les pasa el vídeo Alimentación sana. La Pirámide Alimentaria, de Happy Learning, sobre la pirámide de la alimentación. Una vez acabada su visualización (unos 4 minutos aproximadamente) se les lanzan las siguientes preguntas:

•¿En cuál de los apartados de la pirámide se encuentra el alimento que más les gusta?

•¿Pueden consumirlo a menudo o no? ¿Por qué?

•¿Cumplen con las indicaciones para la pirámide nutricional en sus vidas?

•Además de los consejos de la pirámide nutricional, ¿qué otras indicaciones se dan en el vídeo? ¿Las cumplen ellos y ellas?

A continuación, se divide la clase en grupos de 4-5 personas y se proyecta una imagen de la pirámide nutricional, similar a la que sigue de la Nutriguía.

A cada grupo de alumnos se les asigna uno de los escalones de la pirámide y se les reparten folios en blanco; en ellos deberán dibujar y colorear alimentos variados (un alimento por cada folio) que pertenezcan a ese grupo; al menos, dibujarán 8 cada grupo. Sin embargo, durante su elaboración, no podrán tener proyectada la imagen de la pirámide, pues el objetivo es que recapitulen la información previamente trabajada entre todos los miembros del grupo. Para pensar y dibujar /colorear los alimentos pertenecientes al escalón de la pirámide nutricional que les ha tocado, dispondrán de unos 30 minutos. Durante su realización se puede poner la canción Para crecer debemos comer que ofrece la Junta de Andalucía y de la que se pueden extraer varias ideas.

CONSUMO OCASIONAL
Reducir bolleria, refrescos y grasas saturadas.
CONSUMO DIARIO
Aumentar consumo de frutas, verduras y productos integrales.
LECHE
HARINA
PASTA
Vino/cerveza (consumo opcional y moderado en adultos)
Actividad fisica diaria
Agua

Una vez finalizado el dibujo de los alimentos pertenecientes a cada grupo de la pirámide deberán recortarlos y colocarlos todos en el centro de la clase, de manera desordenada (no deben estar por grupos). A continuación, para cerrar la sesión, se les lanza un reto a partir de la siguiente pregunta: ¿Seríais capaces de conseguir elaborar una dieta completa y sana para un día entero?

A partir de aquí, cada grupo deberá elaborar la dieta de un día completo. Se puede hacer este reto en forma de concurso, de manera que ganaría el grupo que, más rápido, que sea capaz de elaborar la dieta más original, equilibrada, completa y sana de un día. Los grupos explicarían al resto del grupo-clase en qué ha consistido su dieta diaria.

Se pueden seguir los siguientes criterios para argumentar qué grupo es el ganador (estos criterios se pueden compartir previamente si se considera que el alumnado necesita más guía):

–La dieta diaria consta de cinco comidas (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena)

–La dieta debe ser rica y variada:

•**Desayuno : Lácteos, cereales y fruta**

•**Almuerzo : fruta o lácteo (si no se ha tomado en el desayuno)**

•**Comida :**

Primer plato : cereales, pasta, arroz, patatas o legumbres.

Segundo plato : proteínas (carne o pescado)

Verduras para acompañar o formar parte del primero y el segundo plato

Pan

Agua

Postre: pieza de fruta

•Merienda : lácteos, cereales, fruta o pan

•Cena : verduras, proteína (diferente a la que se ha comido al mediodía) y fruta.

Actividad 63. Somos lo que comemos

Edad recomendada
10 - 16 años
Materiales: 12 Meses 12 Causas Alimentación: https://www.youtube.com/wa

Se abre la sesión con el siguiente spot de la campaña televisiva 12 meses, 12 causas- Alimentación que dará lugar a las preguntas que aparecen a continuación y con las que se busca la reflexión del grupo y la activación de conocimientos previos:

•¿Qué idea pensáis que nos transmite este anuncio?

•¿Sois personas consumidoras de comida basura?

•¿Qué se entiende por comida basura y por qué recibe ese nombre?

•¿Qué “restaurantes o cadenas” pensáis que fomentan su consumo?

•¿Por qué pensáis que triunfa tanto este tipo de comida entre la población (sobre todo entre los más jóvenes)?

•¿Pensáis que “somos lo que comemos”?

•¿Pensáis que este tipo de alimentación esta relacionada con el ocio?

Una vez finalizada la reflexión inicial, el grupo puede visualizar un spot de alguna cadena de comida rápida que juegue con el concepto de felicidad, y proceder a una reflexión sobre lo que las marcas de comida basura venden.

•¿Cuál es eslogan del anuncio y qué vende el anuncio?

•¿Cómo se llama el menú infantil de la cadenas de comida basura? ¿Por qué creéis que regalan un juguete?

•¿Qué otras cadenas de comida basura conocéis? ¿Qué tienen en común?

Para redondear la reflexión y dar a conocer qué es lo que tienen en común todas las cadenas de comida basura se pasaría el vídeo titulado ¿Por qué la comida rápida te encanta? sobre los componentes de la comida basura y los intereses comerciales que hay tras este tipo de comida. Se puede visualizar, además,

alguna de las imágenes que aparecen en la página del proyecto sinAzucar.org.

Por último, se les plantea la siguiente actividad en la que plasmarían las ideas nacidas de la reflexión y de la información aportada por los documentos audiovisuales. Deberán crear un cartel en equipos de tres personas para concienciar sobre una buena y correcta alimentación y desprestigiar la comida basura. Todos los carteles resultantes del concurso “Somos lo que comemos” pueden ser colgados por el centro.

VIII.

SOSTENIBILIDAD Y RESPETO AL MEDIO AMBIENTE

Actividad 64. La filarmónica reciclada

Edad recomendada
6 - 16 años Esta actividad requiere que el alumnado traiga al aula materiales p
Materiales: Vídeo sobre el cuento Basuria: https://youtu.be/M3z-YPsumOw (

Para comenzar esta actividad cuyo objetivo es la concienciación acerca del reciclaje, el alumnado visualizará el cortometraje animado titulado Basuria (basado en el cuento de Noelia García Ramos sobre una ciudad llamada Basuria). Durante el vídeo se les puede ir lanzando las siguientes preguntas para invitar a la reflexión:

•¿Pensáis que algún día nuestras ciudades podrían convertirse en “Basuria”? ¿Por qué?

•¿Qué ocurre cuando el protagonista, Sebastián, empieza a organizar los residuos?

•¿Qué propone Sebastián hacer con los residuos?

•¿Dónde pensáis que van los residuos de vuestras ciudades?

Una vez hecha la reflexión previa se propone la visualización del vídeo Generación y gestión de residuos - Sostenibilidad, de Acciona, sobre la gestión de residuos sostenible:

•¿Por qué ya no es viable llevar los residuos a vertederos o plantas incineradoras?

•¿Por qué es importante que la cadena habitual PRODUCIR-CONSUMIR-TIRAR se convierta en PRODUCIR-CONSUMIR-RECICLAR?

•¿Qué elementos se contaminan si se mantiene el modelo de producción en PRODUCIR-CONSUMIR-TIRAR?

•¿En qué consiste la Regla de las tres erres ? ¿Cómo la podemos poner en práctica? ¿Qué conseguimos con su puesta en marcha?

A continuación, se les propone un reto: tal y como Sebastián, el protagonista del cuento, había planteado, una forma eficaz de gestionar los residuos de nuestras

casas es darles otro uso (reutilizarlos), en este caso musical. Por eso se les plantea idear instrumentos en grupos de 4-5 personas elaborados con materiales reciclados. Para ello, se les repartirá una hoja en la que deberán anotar qué materiales necesitarán de los que hay en el aula (los que ha traído el propio alumnado) y elaborar un boceto del instrumento; finalmente, elaborarían el instrumento y se podría crear una especie de filarmónica de instrumentos reciclados en el aula.

Para darles alguna idea, y que vean que es posible crear música con cosas que ya no sirven, se puede visualizar el vídeo Sonidos reciclados sustentables o alguna actuación de grupos como Mayumana o Blue Man Group en los que utilicen instrumentos reciclados.

Actividad 65. Un mar de plástico

Edad recomendada
10 - 16 años
Materiales: Cortometraje Man (Steve Cutts): https://www.youtube.com/watch

Para iniciar la reflexión que implica esta actividad se visualiza con el alumnado el cortometraje Man, de Steve Cutts, sobre cómo el hombre contamina nuestro planeta y destruye el medio ambiente. A raíz de este vídeo se les puede preguntar qué aspectos medioambientales se ven perjudicados por la acción del hombre. Del mismo modo, se les puede preguntar si creen que estas acciones son actuales, si están sucediendo hoy en nuestras ciudades y si creen que el ser humano es consciente de lo que sus acciones están causando a nuestro planeta.

Para seguir la reflexión, se puede ver el vídeo grabado por el buceador Rich Horner en las aguas del Océano Índico (más concretamente en Bali, Indonesia), llenas de residuos plásticos y lanzar las siguientes cuestiones:

•¿Cuál pensáis que es la causa de este mar de plástico?

•¿Qué consecuencias pensáis que tiene sobre la fauna, la flora y el medioambiente en general?

•¿Pensáis que en nuestras playas también se genera esta cantidad de residuos?

•¿Quién o quiénes son los responsables de que esto ocurra?

Se les pide luego que piensen en nuestras playas, montañas, nuestro aire… y en todos los residuos que se generan en nuestras ciudades y pueblos. Se pueden visualizar imágenes relativas a la contaminación de las ciudades, la muerte de animales atrapados en plásticos, la contaminación derivada de centrales nucleares, etc., para que observen que el problema es real y actual. Tras estas reflexiones, se trabajaría con el alumnado el texto de La regla de las tres erres (Anexo 7) como una solución para gestionar de manera sostenible los residuos y evitar que el medio ambiente siga pagan-do nuestras acciones. La lectura y comprensión del texto se puede completar el siguiente vídeo sobre la regla de las tres erres titulado La comunidad de las tres erres, de Cogersa.

La actividad se cerraría de la siguiente manera: en grupos de 4 o 5 personas deberán elaborar un decálogo del respeto al medio ambiente. De cada decálogo se escogerá una o dos normas que pasarán a un Decálogo general de respeto al medioambiente que quedará colgado en el aula y se compartirá con el resto del centro (se pueden hacer carteles de difusión de cada norma, dibujos…). Previamente al trabajo del decálogo, o bien para cerrar la sesión, se puede visualizar el spot de La Tercera (LT) titulado Los nuevos productos del mar.

Actividad 66. Tu papel es reciclar

Edad recomendada
6 - 9 años Esta actividad requiere que el alumnado traiga al aula materiales pa
Materiales: Vídeo Tu papel es reciclar: https://www.youtube.com/watch?v=-p

Esta actividad estará distribuida en dos sesiones diferenciadas: en la primera sesión se visualizará el vídeo Tu papel es reciclar, una película de animación de ASPAPEL sobre el ciclo sostenible del papel para familiarizar a los alumnos y alumnas con los hábitos del reciclaje. Tras su visualización, el alumnado contestaría a las siguientes preguntas en grupos de 4 personas (si se considera se puede contestar de manera oral con la participación de todo el grupo clase), cuyas respuestas se podrían en común tras finalizar:

•¿Por qué es importante reciclar?

•¿Qué materiales se reciclan en el contenedor azul?

•¿Para qué se utilizan las fibras de papel?

•¿Por qué a veces las fibras de papel acaban en los vertederos? ¿Se les da así una segunda oportunidad?

•¿Cuántas veces se puede reciclar el papel y el cartón?

•¿Qué elementos o materiales de tu uso cotidiano crees que puedes reciclar?

•¿Para qué necesitamos el papel y el cartón?

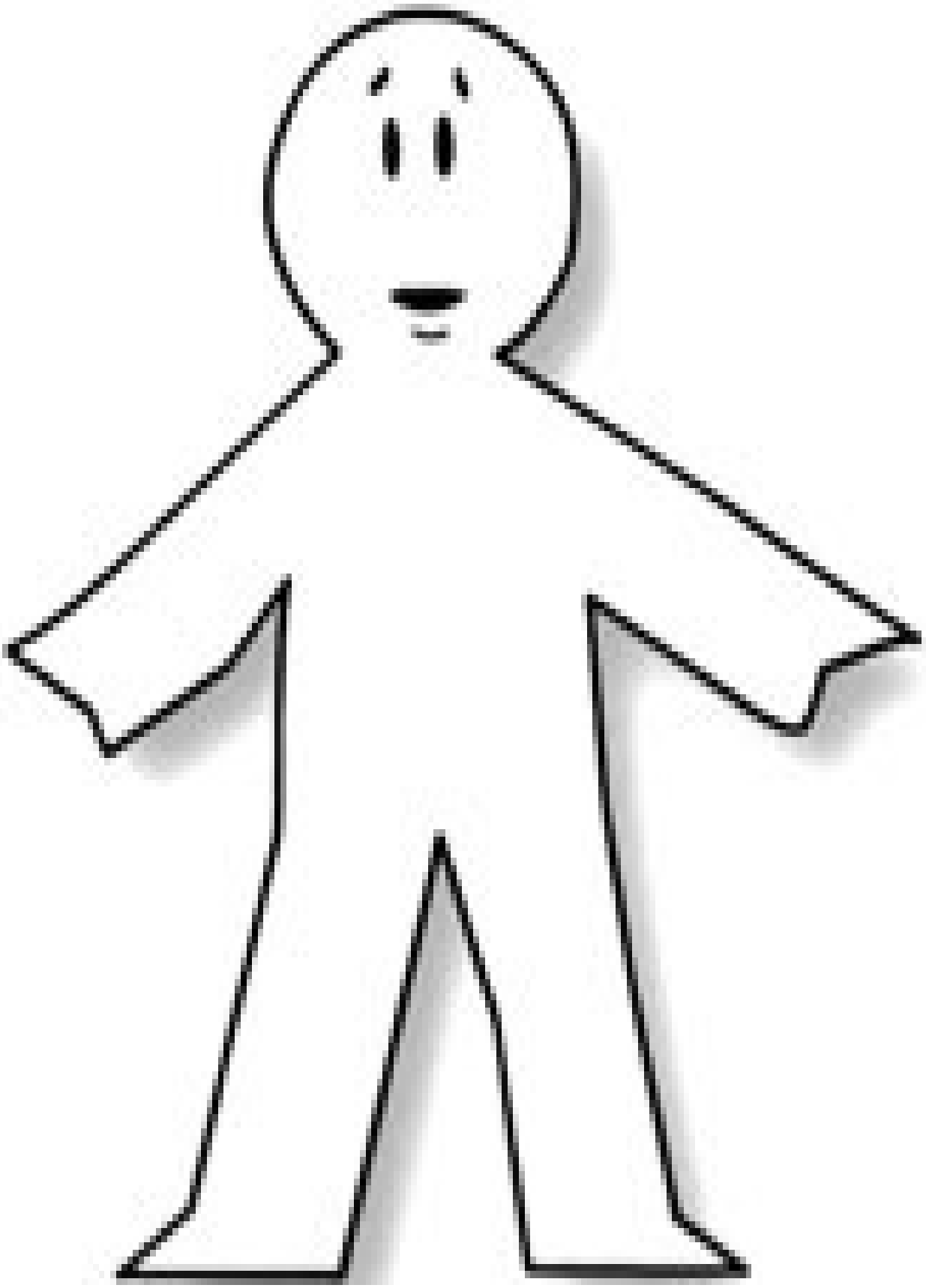
•¿Qué ocurre si no los reciclamos?

•¿Para qué sirve el contenedor amarillo?

Tras la puesta en común, se les plantea lo siguiente: Imaginaos que fuésemos fibra de papel, ¿en qué os gustaría que os reciclaran? Pensadlo para la próxima sesión y traed una muestra de aquello en que os gustaría convertiros si fueseis fibra de papel.

De este modo, para la siguiente sesión, cada alumno/a traerá al aula una muestra de material en que le gustaría convertirse una vez reciclado si él o ella fuesen

fibra de papel o cartón. Así pues, esta segunda sesión se iniciaría repartiendo a cada estudiante una copia del protagonista del vídeo Tu papel es reciclar y pegarán sobre el muñeco, que funcionaría como un alter ego de ellos y ellas, el material que han traído.



Tras elaborar con su material el muñeco, explicarán al resto de los compañeros y compañeras en qué les gustaría convertirse y por qué y colgarán los muñecos en el aula, creando una especie de mundo del reciclaje (se podrían colgar los muñecos con una fina cuerda, por ejemplo).

Actividad 67. Tú eres el cambio

Edad recomendada
10-18 años
Materiales: Vídeo de la acción del Museo del Prado junto con la ONG WWF

Para iniciar la actividad se plantea la visualización del vídeo que resume la acción del Museo del Prado junto con la ONG WWF por el cambio climático. En el vídeo aparece la modificación de diferentes obras de arte, una intervención sobre las obras realizada para advertir sobre los efectos del cambio climático. A partir de aquí se les pide que escojan una obra de arte en grupos de 4 o 5 personas. Al alumnado de edades inferiores se les puede proponer ya alguna como Muchacha en la ventana, de Salvador Dalí, La Gioconda de Leonardo da Vinci o El nacimiento de Venus, de Botticelli.

Cada grupo deberá idear la actualización o modificación de la obra de arte escogida para advertir, igual que el Museo del Prado, de los efectos del cambio climático. Esta acción podrá realizarse con los materiales que deseen.

A partir de aquí, se les plantea la idea de que el cambio está en ellos y ellas por lo que son responsables de hacer llegar el mensaje de prevención al resto del centro. Para conseguirlo, deberán crear un reto viral a partir de la recogida y clasificación de residuos del centro: cada grupo acudirá a una zona diferente del centro y recogerá, con los guantes y la mascarilla puestos, los residuos que en esa zona haya. A continuación, deberán clasificarlos (pueden ayudarse, si se cree conveniente, de indicaciones que aparecen en vídeos como el de ACCIONA https://www.youtube.com/watch?v=BLkOZTMRCV0) y, generar en grupo una frase que advierta de los peligros de los residuos encontrados para compartirla con el resto del centro.

A partir de aquí, y teniendo en cuenta el resultado de la separación de los residuos, deben idear un reto viral relacionado con la sostenibilidad en el centro. Por ejemplo, un reto podría ser la confección de bolsas de tela reutilizables a partir de camisetas.

IX.

COEDUCACIÓN EDUCACIÓN PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO

Actividad 68. Una carga muy pesada

Edad recomendada
Primera parte: 6 - 16 años
Segunda parte: 12-18 años
Materiales: Arturo y Clementina (Maltrato Psicológico): https://www.youtube

Primera parte: Una carga muy pesada

En primer lugar, se sensibiliza al alumnado en el tema de las cargas históricas que ha tenido la mujer mediante el cuento de Adela Turín sobre las tortugas Arturo y Clementina (Se puede hacer la lectura del mismo a través del siguiente enlace: http://carei.es/wp-content/uploads/arturo_clementinaI.pdf) cuya lectura puede ir derivando en reflexiones o cuestiones como las siguientes:

•¿ Cómo piensa Arturo que es su esposa Clementina?

•¿Cuántas cosas positivas le dice Arturo a su esposa? ¿Y cuántos insultos?

•¿Cree Clementina que es capaz de hacer cosas para distraerse?

•¿Cómo se siente Clementina cada vez que Arturo le dice que no vale para hacer lo que ella quiere o cree?

•¿Qué hace Clementina con toda la carga que le va añadiendo Arturo?

•¿Dónde debía estar Clementina cuando llegase Arturo?

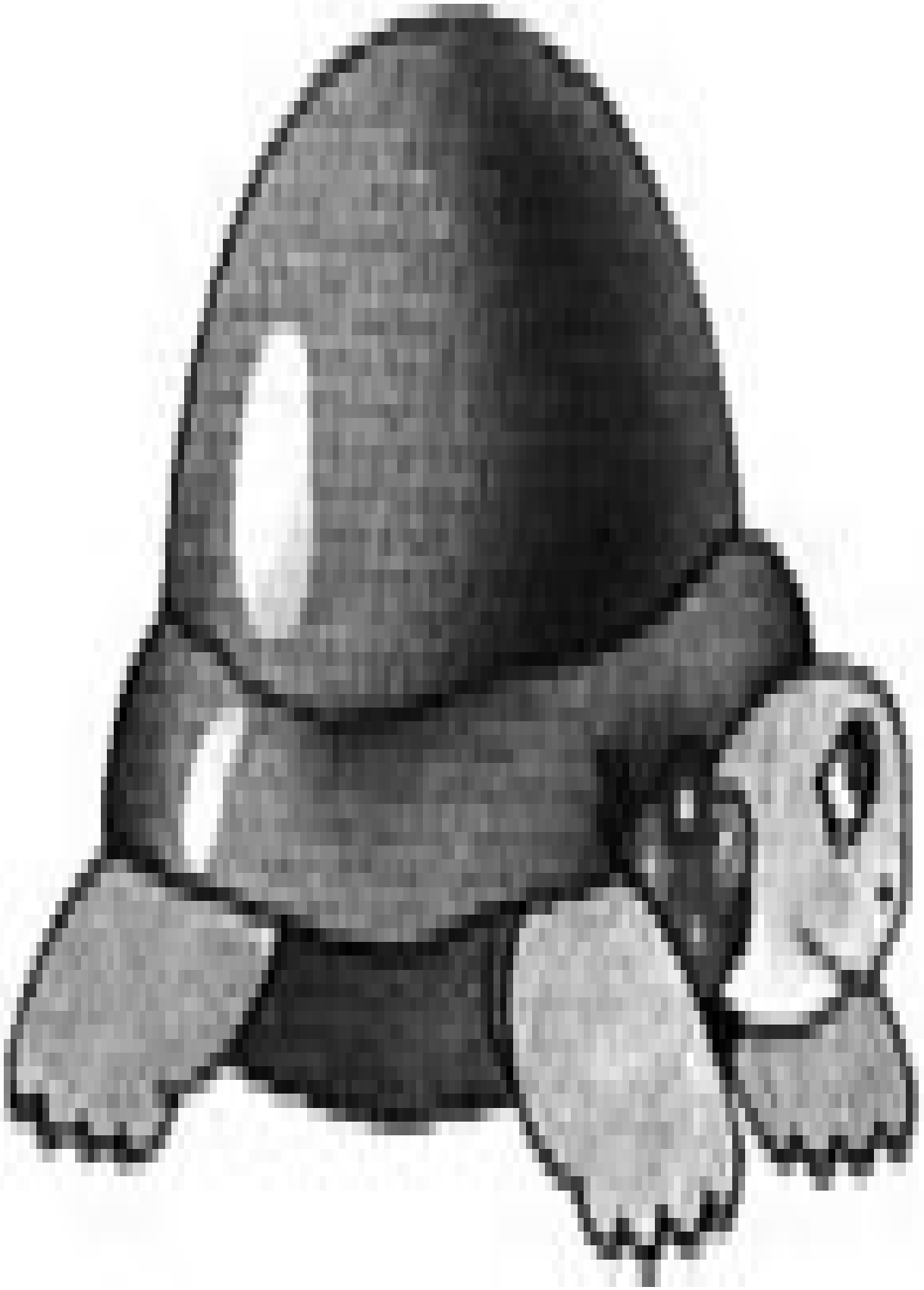
•¿ Qué le hace feliz a Clementina?

•¿Por qué se sorprende Arturo cuando se va Clementina?

•¿Creéis que Arturo ama verdaderamente a Clementina? ¿Respeta sus decisiones e intereses? ¿Por qué?

•¿Cómo hubieseis reaccionado si fueseis Clementina? ¿Pensáis que hace bien en marcharse? ¿Por qué?

•¿Te has sentido alguna vez como Clementina?



Para cerrar esta parte de la actividad, se sentarán en grupos de 4-5 personas que deberán buscar en revistas elementos que representen cargas para la mujer actual, representada por Clementina; por ejemplo, una escoba o una olla podrían representar las cargas en el hogar, o un pañal, las cargas maternales, etc. Con esos elementos (al menos dos elementos por cada miembro del grupo) deberán construir una nueva carga para Clementina; se puede utilizar una plantilla como la que aparece en la imagen por cada grupo, de modo que los diferentes miembros vayan pegando sobre la tortuga las diferentes cargas.

A los grupos de menor edad se les puede guiar tanto como se considere oportuno.

Finalmente se les hace reflexionar sobre los aspectos que debería cambiar la sociedad para que las cargas de Clementina desaparecieran.

Segunda parte: Le damos la vuelta al cuento

Una vez se ha hecho la primera reflexión a partir del cuento, se plan-tea un reto al alumnado, más mayor: deberán darle la vuelta al cuento y reconvertir tanto el lenguaje de Arturo en positivo como las cargas de Clementina en sueños cumplidos. Para ello, necesitarían el cuento impreso (El cuento impreso se puede encontrar en el siguiente enlace: http://carei.es/wp-content/uploads/arturo_clementinaI.pdf), de modo que se repartirían las partes del cuento entre los diferentes grupos de 4-5 personas (una parte del cuento cada grupo) para que se encargasen de darle la vuelta.

Una vez acabada la reconversión del cuento, se leería por parte de todos los grupos de manera continuada y se les lanzarían las siguientes preguntas a los

alumnos:

•¿En qué ha cambiado el cuento?

•¿Cómo pensáis que se siente Clementina en este nuevo rol?

•¿En qué ha cambiado Arturo?

•¿Pensáis que su cambio ha favorecido a Clementina? ¿Por qué?

•¿Cuál es el final del cuento? ¿Ha abandonado Clementina a Arturo o se han cumplido los sueños del comienzo del cuento?

Si se cree conveniente, se puede trabajar la canción de Rozalén La puerta violeta.

Actividad 69. Pasaporte a la Historia

Edad recomendada
9 - 16 años
Materiales: Vídeo explicativo Día de la mujer: https://www.youtube.com/wat

Aunque se podría trabajar esta actividad en cualquier momento, se recomienda hacerlo para el Día de la mujer (8 de marzo). Por ello, se podría partir de los conocimientos previos del alumno acerca de esta festividad. Para ello, se les puede preguntar si saben por qué se celebra el Día de la mujer y si saben por qué es concretamente el 8 de marzo y por qué es el morado el color que representa esta celebración.

A continuación, se puede pasar el siguiente vídeo explicativo: Por qué "Día de la mujer" (de Practicopedia.com) para aclarar el origen del Día internacional de la mujer trabajadora. A partir de aquí, para trabajar la necesidad de recordar a las mujeres que cultural e históricamente han sido relevantes (ante el olvido que la Historia ha mostrado siempre hacia ellas), se les podría hacer al grupo clase las siguientes preguntas:

•¿Cuántos científicos conocéis? Mencionad algunos nombres importantes.

•¿Cuántos escritores conocéis? Poned algún ejemplo.

•¿E inventores? Mencionad alguno.

•¿Y matemáticos?

•¿Y pintores? ¿Y diseñadores? ¿Futbolistas? ¿Nadadores? ¿tenistas? ¿Astronautas?...

Probablemente sepan responder al menos un ejemplo para cada una de las preguntas. Luego se les hacen las mismas preguntas invirtiendo el género: ¿cuántas científicas, escritoras, inventoras, matemáticas, pintoras, diseñadoras… conocéis? Seguramente estas preguntas tardarán mucho más en contestarlas y no habrá tantos nombres como respuesta. Ante esta diferencia se reflexiona con ellos y ellas acerca de las siguientes cuestiones:

•¿Por qué pensáis que cuando debíais responder con nombres de mujeres apenas han salido nombres? ¿Os ha costado más contestar que cuando pensábamos "en

masculino”?

•¿Pensáis que no hay mujeres importantes que se dediquen o se hayan dedicado a estas profesiones?

•¿Por qué creéis que hay un desconocimiento generalizado sobre estos nombres de mujeres? ¿Creéis que es justo? ¿Por qué?

Para cerrar esta parte de la reflexión, se puede visualizar el vídeo titulado 10 grandes mujeres inventoras de la historia y hojear algunas páginas del cómic Científicas: pasado, presente y futuro (de la Unidad de Igualdad de la Universidad de Sevilla), se pasaría luego a trabajar en equipos de 3-4 personas mujeres que han sido influyentes en la historia. Para ello, se pueden utilizar las siguientes dinámicas:

a) Una opción es que les demos una batería de nombres (se puede hacer una especie de sorteo) y que cada grupo escoja uno diferente. Esa batería de nombres se puede extraer de otras propuestas, como la lista de mujeres que han hecho historia (que se encuentra en el en-lace https://www.boredpanda.es/mujeres-historicas-dia-igualdad-femenina/?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=organic). Se puede extraer del índice de la obra Cuentos de buenas noches para niñas rebeldes de Elena Favilli y Francesca Cavallo.

b) Otra opción es trabajar directamente, si se tiene al alcance, a partir de los cuentos de la obra de Elena Favilli y Francesca Cavallo (cada grupo trabajaría un cuento).

PASAPORTE A LA HISTORIA

NOMBRE: _____

APELLIDOS: _____

FECHA DE NACIMIENTO: _____

LUGAR DE NACIMIENTO: _____

PROFESION: _____

MÉRITOS: _____

_____

_____

_____

_____

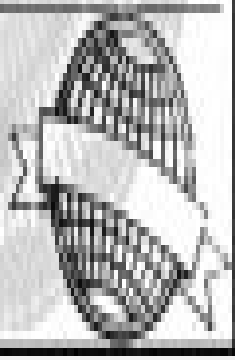


IMAGEN DE LA MUJER DESTACADA

En cualquiera de los casos, cada grupo debería investigar en qué época vivió, en qué destacó y por qué debemos recordarla.

También deberían conseguir una imagen de la mujer trabajada y hacer la portada de un pasaporte similar al que figura en la imagen (Pasaporte a la Historia). Una vez confeccionado el pasaporte (en el que deben destacar los datos que se piden sobre la mujer trabajada, resumir sus méritos para “pasar a la Historia” y pegar una imagen de ella) y validado su papel en la historia, cada grupo presentaría a su “mujer” y dejaría su pasaporte en un mural (que podría recibir el mismo nombre que esta actividad).

El mural podría confeccionarse entre todo el alumnado participante (actividad internivel), incluso se podría exponer el papel de las mujeres trabajadas en otros grupos-clase para enriquecer y ampliar la actividad.

Actividad 70. Desmontando mitos

Edad recomendada
10 - 16 años
Materiales: Videoclip canción Malo (Bebe): https://www.youtube.com/watch

Para iniciar la actividad se divide al alumnado en grupos de tres o cuatro personas y se les asigna a cada grupo dos de estas afirmaciones. Se pregunta al alumnado qué piensan sobre cada una de las siguientes afirmaciones, con el objetivo de que debatan en el grupo y lleguen a una conclusión común, que deberán anotar:

–Las mujeres solo valen para estar en casa.

–Las chicas no sufren porque son demasiado listas.

–A veces las mujeres merecen que las insulten.

–Las mujeres no se pueden quejar si sus maridos son los que trabajan y llevan el dinero a casa.

–Las mujeres existen porque deben dedicarse a procrear y a cuidar a los hijos.

–Las mujeres que viven solas son unas frescas o amargadas.

–Las chicas que van con minifaldas y escotes van provocando a los hombres.

–Las carreras universitarias están hechas para los hombres, no para las mujeres.

–Las mujeres que van muy pintadas quieren provocar y atraer a los hombres.

–Las mujeres conducen muy mal.

–El deporte no está hecho para las mujeres; ellas están hechas para cocinar.

–El hombre que pega a su mujer es porque la quiere mucho y no quiere separarse de ella.

–Los celos son una muestra de amor.

–La mujer que tiene amigos es porque tiene otras intenciones con ellos.

A continuación, los grupos expondrán al resto de la clase las afirmaciones que se

les han asignado y la opinión que han consensuado al respecto. Se puede fomentar el debate para todo el grupo-clase en cada una de las afirmaciones.

Se sigue con la lectura en voz alta y de manera continuada de todas las frases anteriores y se les pregunta, de manera general, lo siguiente:

•¿Cuáles son las consecuencias de que la sociedad piense así?

•¿Y las causas? ¿Cuáles pensáis que son las causas de que haya gente que crea que estas afirmaciones son verdaderas?

•¿Qué pensáis que es el feminismo?

•¿Podríais poner un ejemplo de una situación concreta que responda a este término?

•¿Y el machismo?

•¿Podríais poner un ejemplo de una situación concreta que responda a este término?

Tras las preguntas, se analiza la definición de feminismo y la de machismo (se puede hacer a través de la página de la RAE).

Una vez se ha reflexionado sobre esto, se pide a cada grupo que desmonte estas afirmaciones (cada grupo las que había trabajado al inicio de la actividad) y les dé la vuelta; para ello se les repartirá dos folios DIN-A4 en el que deberán escribir la frase que se corresponde con la realidad y no con el mito (por ejemplo, para la primera frase podría valer la siguiente:

•Las mujeres pueden dedicarse a cualquier oficio y son tan capaces como los hombres (y acompañarla de un dibujo).

Una vez hayan acabado, se presentarán todas las frases y dibujos resultantes y se colgarán en forma de mural en el aula con el que pretende desmontar algunas creencias y mitos relacionados con la mujer. Para cerrar la actividad se puede analizar la letra de la canción Malo de la artista Bebe.

Actividad 71. Etiquetas dañinas

Edad recomendada
6 - 14 años
Materiales: Imágenes de acciones cotidianas. Cuento El maltrato sutil: https:/

Esta actividad pretende trabajar los estereotipos sexistas que todavía hoy en día imperan en nuestra sociedad. Por ello, para empezar, y sin explicarles en qué va a consistir la actividad, se les pide que clasifiquen en “chico” o “chica” las siguientes acciones, según crean que hace referencia a un chico o a una chica, y se anotará en la pizarra:

–Pilotar aviones

–Vestir con falda

–Conducir camiones

–Peinar cabellos

–Llevar tacones

–Hacerse operaciones estéticas

–Trabajar el campo

–Maquillarse

–Jugar a fútbol americano

–Ir a pescar

–Practicar gimnasia rítmica

–Planchar la ropa

–Organizar bodas

–Trabajar en la NASA

Cada una de las acciones propuestas anteriormente tendrá una imagen vinculada que rompe con el estereotipo de género (por ejemplo, se verá a una mujer pilotando un avión o jugando al fútbol americano, y a un hombre maquillándose

u organizando una boda) y que seguramente no se corresponde con la respuesta que ellos y ellas han dado. Cuando hayan respondido a qué género creen que pertenecen cada una de las acciones anteriores, se destaparán las imágenes. Se pueden plantear mientras se observan en las imágenes aspectos como el siguiente, correspondiente a la acción “jugar al futbol americano”:

–¿ Por qué pensáis que el vestuario de las mujeres y de los hombres que juegan al futbol americano es diferente?

–¿Creéis que las mujeres deben ir prácticamente en ropa interior por comodidad? ¿Por qué? ¿En qué otros deportes pensáis que ocurre lo mismo?

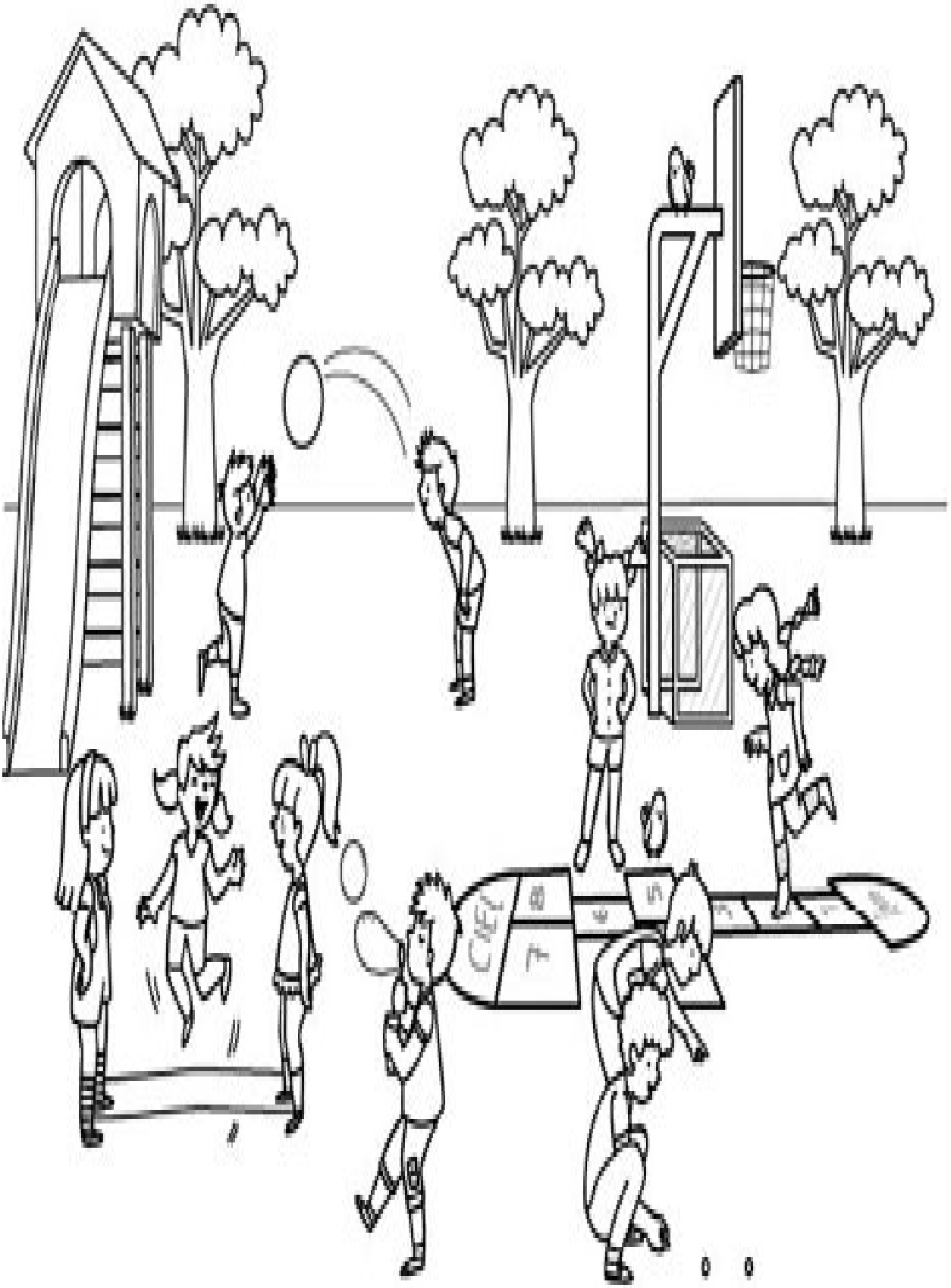
Tras reflexionar a partir de las imágenes y del resultado de la asociación de género que han hecho en cada una de las acciones, se les pasa el vídeo del cuento El maltrato sutil, dirigido por Diego Jiménez. Una vez visualizado se les pregunta quién o quiénes piensan que son los culpables de que la protagonista se sienta así.

A continuación, se lee el cuento La mitad de Juan (de Gemma Lineas y África Fanlo) y se les pide que mencionen las acciones que, según el cuento, son “propias de niñas” y las que son “propias de niños” y que expliquen, de acuerdo con lo que el Hada Menta le enseña a Juan, por qué no existen cosas propias de niños o de niñas.

Para cerrar la actividad, se analiza la definición de sexismo a partir de la página de la RAE, enfatizando que hace daño a la sociedad y que todas las personas tenemos los mismos derechos y podemos realizar las mismas actividades.

Actividad 72. Revisando nuestro patio de recreo

Edad recomendada
9 - 16 años
Materiales: Dibujo de un patio convencional: https://bit.ly/2REXv96 Fotogra



En primer lugar, se visualiza con el alumnado la imagen (https://www.conmishijos.com/assets/posts/10000/10286-ninos-en-el-recreo-dibujo-para-colorear-e-imprimir.jpg) u otra semejante, y se les pregunta lo siguiente:

•¿Qué semejanzas encontráis entre la imagen y el patio de la escuela? ¿Qué diferencias hay?

•¿Hay actividades diferenciadas para chicos y para chicas en la imagen? ¿Cuáles?

•¿Se percibe el patio de la imagen como un espacio agradable? ¿Por qué?

•¿Pensáis que el patio de la imagen favorece el encuentro y la convivencia? ¿Por qué?

A continuación, se visualizan los patios que James Mollison fotografió alrededor del mundo, a través del libro Playground, disponible en su pá-gina web (https://www.jamesmollison.com/playground). Estos se pueden analizar partiendo de las mismas cuestiones.

Una vez vistos algunos ejemplos se les explica que van a actuar de observadores de su propio patio para analizar hasta qué punto el patio es coeducativo y no sexista (pueden ayudarse de páginas de consulta), y hasta qué punto es un espacio agradable para el juego que fomente la convivencia. Para ello, deberán observar durante un recreo qué actividades se practican en el patio y quién las lleva a cabo (mayoritariamente chicos o mayoritariamente chicas); en qué lugares del patio se realizan (si es un lugar importante, central, periférico, si es un espacio amplio o pequeño…); cómo se agrupan los jugadores (modo individual, parejas o grupos); si genera conflicto y a qué tipo de conflicto se asocia, etc.

Para completar esta información, se dividirán en grupos de 4 personas y cumplimentarán la tabla que aparece en el Anexo 8. En esta tabla hay un apartado de conclusiones en el que deberán anotar sus consideraciones, a partir de la información recopilada, sobre el nivel de conflictividad, sexismo, exclusión y fomento de la convivencia de su patio, así como otras cuestiones que consideren relevantes.

Una vez hayan hecho la observación (esta puede hacerse durante uno o varios recreos o debatiendo en el grupo de personas sobre lo que ven cada día), y cuando tengan la tabla junto con las conclusiones preparada, expondrán al resto de la clase sus consideraciones para buscar coincidencias y diferencias.

A partir de los puntos en común y de las divergencias, el grupo clase deberá proponer alternativas a aquellas actividades que no fomentan la inclusión ni la coeducación; y replantear aquellos puntos que no están funcionando correctamente de las actividades y juegos vigentes. Así, el grupo clase deberá elaborar una serie de propuestas para mejorar su patio y la convivencia en este.

Por otra parte, se puede pedir a cada grupo que idee un juego y marque la zona en el patio (pueden pintar, por ejemplo, un Twister). Del mismo modo, se les puede pedir que hagan difusión al resto de grupos de la clase sobre la existencia de ese juego y que expliquen las instrucciones.

X.

MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA)

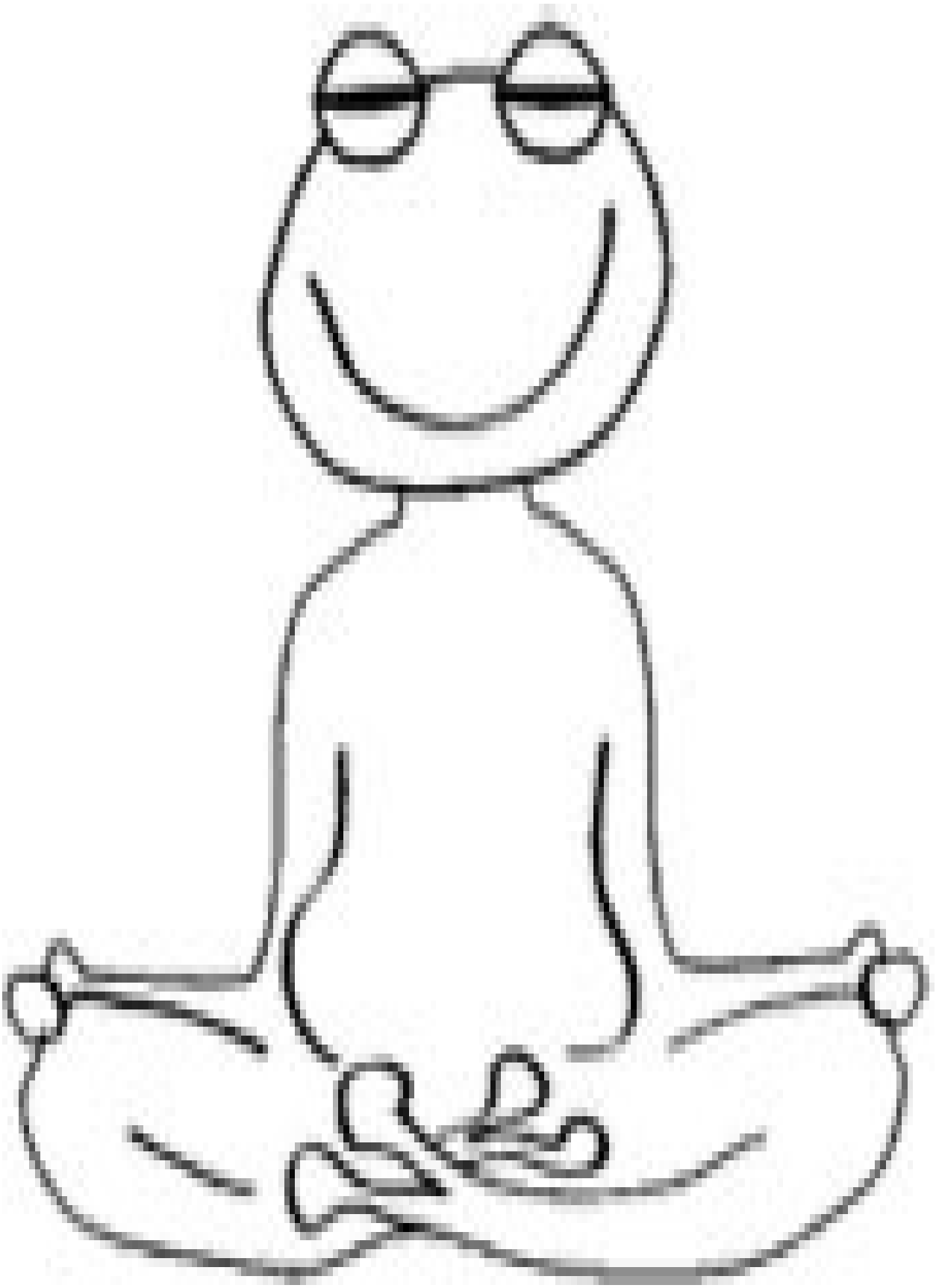
Actividad 73. La ranita

Edad recomendada
6 - 12 años
Materiales: Vídeo de Eline Snel Tranquilos y atentos como una rana: https://v

Antes de iniciar la actividad, se apartan las mesas y las sillas para que el alumnado se siente en círculo, en una postura cómoda (a ser preferible haciendo la ranita). Es importante que tomen en serio el ejercicio, puesto que el objetivo es mejorar la concentración; por ello deberán tener los ojos cerrados y escuchar atentamente la grabación que se corresponde con una propuesta de Eline Snel titulada Tranquilos y atentos como una rana.

Tras escuchar la grabación y seguir las indicaciones que en ella van apareciendo, se hace una reflexión global acerca de la actividad de concentración que acaban de realizar; en primer lugar, se les pregunta para qué creen que les puede servir, en qué situaciones la pueden emplear, cómo han respirado durante la actividad, y si su respiración ha sido profunda o superficial, regular o irregular.

A continuación, se les pide que cuenten cómo es su respiración en las diferentes actividades que hacen durante el día (cuando están jugando, cuando van a la cama, cuando tienen un examen, cuando están hablando…) y se les pide que compartan cómo debería ser su respiración durante las clases. Deben llegar a la conclusión de que en clase la respiración debe ser tan tranquila como la de la ranita.



Por último, se les reparte un dibujo de una rana para colorear, similar al que aparece en la imagen. Deben colorearla pensando que la rana es su alter ego; cuando acaben pondrán su nombre en el dibujo y se colgará en la clase. De esta manera, tendrán siempre presente en el aula a la ranita que les recuerda cómo mejorar su concentración, de modo que, cuando un alumno actúe por impulsividad, se le da su ranita para que practique el ejercicio de respiración.

Actividad 74. El Arcoiris

Edad recomendada
6 - 14 años
Materiales: Canción Orinoco Flow (Sail Away) de Enya: https://www.youtub

Mientras los alumnos y alumnas se van colocando, se deberán ir leyendo las instrucciones de colocación del cuerpo (que se deberán seguir en cada una de las actividades de mindfulness que se vayan realizando durante el curso) y que se encuentran disponibles en el Anexo 9 (Pautas generales para guiar de la práctica de la Atención Plena).

Para comenzar la actividad en sí, se reparte al alumnado un papel DIN A-3; ellos y ellas deberán preparar 7 bolígrafos o rotuladores de diferentes colores. A continuación, se pone la canción Orinoco Flow de Enya para practicar la respiración consciente.

Cuando inspiran, los alumnos dibujan medio arcoiris en el lado derecho del papel (empezando por la esquina inferior derecha de la hoja); cuando espiran, dibujan el otro medio arcoiris en la hoja (hacia la esquina inferior izquierda). Una vez han hecho esto, se detienen durante unos segundos, respirando profundamente.

El conductor o conductora de la actividad les invita a coger otra pintura de otro color y a hacer lo mismo sobre los anteriores. Así sucesivamente, hasta que los niños y niñas hayan utilizado las siete pinturas y hayan creado su arco iris de la respiración. De este modo, cada inspiración + espiración será uno de los arcos del arcoiris.

Actividad 75. Conteo artístico

Edad recomendada

6 - 18 años
Materiales: Canción Watermark, de Enya: https://www.youtube.com/watch?v

Mientras el alumnado se va colocando, se deberán ir leyendo y/o recordando las instrucciones de colocación del cuerpo (que se deberán seguir en cada una de las actividades de mindfulness que se vayan realizando durante el curso) y que se encuentran disponibles en el Anexo 9 (Pautas generales para guiar la práctica de la Atención Plena). Una vez se han colocado y están dispuestos para respirar conscientemente, se les plantea la actividad que aparece a continuación mientras suena Watermark, de Enya.

Los alumnos y alumnas deben inhalar y exhalar y contar 1; a continuación, inhalar y exhalar y contar 2; así, sucesivamente hasta llegar hasta 10. En caso de que se pierdan en el conteo o les venga algún pensamiento que les distraiga, deberán empezar de nuevo.

Una vez han practicado el conteo, se les propone la siguiente actividad en la que deberán aplicar esta técnica de respiración para crear algo artístico y para la que cada participante necesitará un folio, una pajita, acuarelas de colores y un pincel.

El alumnado colocará el folio en posición vertical; en la mitad inferior dibujarán un rostro sin pelo (al alumnado de edades inferiores se les puede dar el dibujo ya hecho).

En cada inspiración irán coloreando con las pinturas de acuarela el contorno de la cabeza (intentando pintar el pelo) y la expiración la harán a través de la pajita (soplando así la pintura de acuarela hacia el exterior del folio, creando pelos con la pintura soplada. Pueden alternar el color en cada inspiración.

Actividad 76. Escaneando nuestro tronco

Edad recomendada
6 - 18años
Materiales: Anexo 9 (Pautas generales para guiar la práctica de la Atención P

Mientras el alumnado se va colocando, se deberán ir leyendo/recordando las instrucciones de colocación del cuerpo (que se deberán seguir en cada una de las actividades de mindfulness que se vayan realizando durante el curso) y que se encuentran disponibles en el Anexo 9 (Pautas generales para guiar la práctica de la Atención Plena).

A continuación, se les plantea la siguiente actividad: deben respirar conscientemente durante 4 veces seguidas contando hasta 4 en cada inspiración y 4 más en cada espiración.

Luego deberán fijar la atención en el tronco y llevando la mano al recorrido que hace la inspiración: 1, el abdomen; 2, el esternón; 3, la clavícula; 4, la cabeza. Del mismo modo se debe hacer la espiración, pasando la mano desde la cabeza hasta el abdomen, volviendo por el mismo recorrido. Este recorrido se repetirá también 4 veces.

Actividad 77. El ramillete

Edad recomendada
6 - 18 años
Materiales: Anexo 9 (Pautas generales para guiar la práctica de la Atención P

Mientras el alumnado se va colocando, se deberán ir leyendo y/o recordando las instrucciones de colocación del cuerpo (que se deberán seguir en cada una de las actividades de mindfulness que se vayan realizando durante el curso) y que se encuentran disponibles en el Anexo 9 (Pautas generales para guiar la práctica de la Atención Plena).

Una vez se han colocado según las instrucciones se les plantea la siguiente actividad: el alumnado debe imaginar que va a hacer un ramillete de flores; cada flor tendrá 5 pétalos que se irán construyendo con cada inspiración + espiración.

Contarán 1 (un pétalo) cuando hayan inhalado y exhalado lentamente, contarán 2 (dos pétalos) tras inhalar y exhalar nuevamente, y así sucesivamente hasta tener 5 pétalos (una flor). Deberán repetir el ejercicio hasta tener un ramillete de 5 flores. Para acompañar la actividad se puede poner la canción Dark Sky Island de Enya.

Actividad 78. La mano

Edad recomendada
6 - 14 años
Materiales: Anexo 9 (Pautas generales para guiar la práctica de la Atención P

Mientras el alumnado se va colocando, se deberán ir leyendo y/o recordando las instrucciones de colocación del cuerpo (que se deberán seguir en cada una de las actividades de mindfulness que se vayan realizando durante el curso) y que se encuentran disponibles en el Anexo 9 (Pautas generales para guiar la práctica de la Atención Plena).

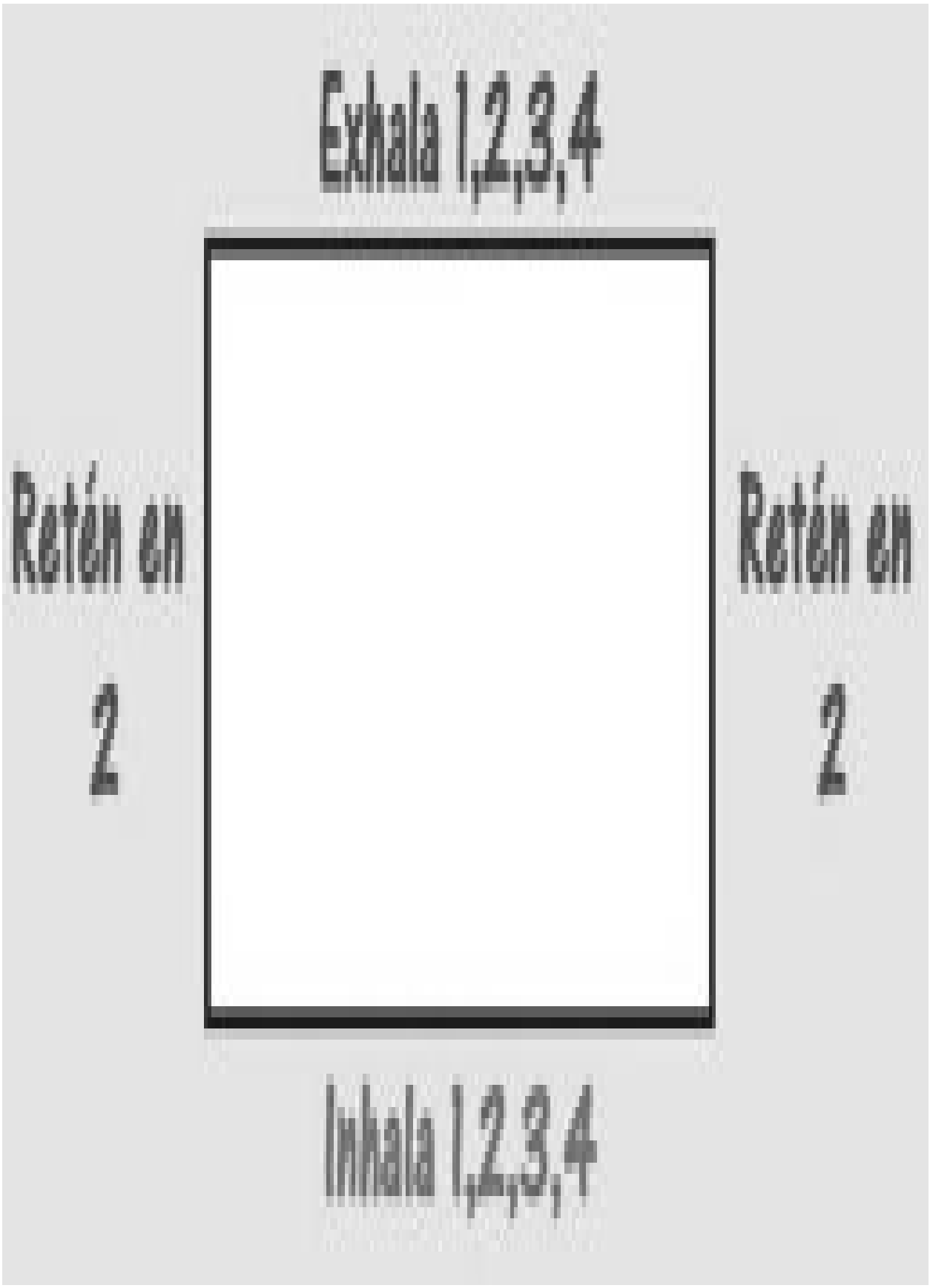
Una vez están dispuestos según las instrucciones, se les plantea la siguiente actividad: se les reparte un folio en blanco DIN-A4. Sobre este deberán colocar una de sus manos; en cada inspiración, bordearán con un rotulador negro medio dedo; en la espiración, acabarán de dibujar el otro medio. Así sucesivamente hasta completar el dibujo de su mano.

Actividad 79. El rectángulo

Edad recomendada
6 - 18 años
Materiales: Anexo 9 (Pautas generales para guiar la práctica de la Atención P

Mientras el alumnado se va colocando, se deberán ir leyendo y/o recordando las instrucciones de colocación del cuerpo (que se deberán seguir en cada una de las actividades de mindfulness que se vayan realizando durante el curso) y que se encuentran disponibles en el Anexo 9 (Pautas generales para guiar la práctica de la Atención Plena).

A continuación, se les plantea la siguiente actividad: los alumnos y alumnas deben imaginar un rectángulo (pueden simularlo con el dedo en la mesa / en el aire); los dos lados más largos del rectángulo equivalen a una inhalación y una exhalación; los dos lados más cortos responden a la retención del aire. De este modo, mientras dibujan en su mente uno de los lados largos del rectángulo, deberán tomar aire durante 4 segundos; mientras mentalmente dibujan uno de los lados cortos, retendrán el aire durante dos segundos; después, soltarán el aire durante 4 segundos mien-tras simulan el otro lado largo del rectángulo y volverán a retener el aire durante 2 segundos.


Exhala 1,2,3,4
Retén en
2
Retén en
2
Inhala 1,2,3,4

Lo harán así, sucesivamente hasta que hayan completado 5 rectángulos completos. Durante la actividad se puede escuchar música relajante.

Actividad 80. La chimenea de nuestra casa

Edad recomendada	Tiempo estimado
6 - 14 años	10’ Inicio de sesión
Materiales: Papel DIN-A4 / Colores y rotuladores	

Esta actividad busca que el alumnado, a través de la respiración, sea consciente en el proceso creativo y atienda plenamente a las indicaciones que se le van dando sobre la confección de una actividad creativa, de manera que no se adelanten a las indicaciones y trabajen su impulsividad.

Así pues, se repartirá un folio DIN-A4 a cada alumno/a y les pide que vayan guardando silencio, focalizando su atención en el folio en blanco. Sin explicarles el resultando de lo que van a dibujar (una casa esquemática), como la de la figura se les pedirá atención e irá iniciando las indicaciones:

1. Dibujar un rectángulo vertical que empiece desde abajo del folio y que ocupe tres cuartas partes del folio (la parte superior del folio debe quedar libre).

2. Deben dibujar un rectángulo más pequeño justo en el centro inferior del rectángulo grande, de manera que la base del rectángulo pequeño sea la misma que la del grande.

3. En la parte superior del rectángulo grande, deberán dibujar un triángulo equilátero.

4. Sobre la parte derecha del triángulo dibujarán un rectángulo estrecho sin que este se superponga al triángulo (debe quedar detrás del triángulo).

Cada parte de la casita que han generado puede hacerse con un color diferente, de modo que tomen consciencia de que están cambiando de indicación.

Una vez que todo el alumnado ha confeccionado su casa, se les debe explicar que, mediante la respiración, van a hacer funcionar la chimenea. Harán diez respiraciones profundas: mientras inspiran visualizarán cómo entran a la casa y cuando espiren visualizarán cómo sale el humo (su espiración) por la chimenea. Entre las respiraciones, deberán visualizar cómo salen de la casa.

Se puede dar la opción a que un/una alumno/a voluntario/a dé pautas sus compañeros y compañeras sobre cómo ir dibujando el proceso con un nuevo concepto o dibujo. Se cerrará la actividad con la reflexión sobre las sensaciones que han vivido durante la práctica.

Actividad 81. Sintiendo las raíces

Edad recomendada
6 - 18 años
Materiales: Anexo 9 (Pautas generales para guiar la práctica de la Atención P

Mientras el alumnado se va colocando, se deberán ir leyendo y/o recordando las instrucciones de colocación del cuerpo (que se deberán seguir en cada una de las actividades de mindfulness que se vayan realizando durante el curso) y que se encuentran disponibles en el Anexo 9 (Pautas generales para guiar la práctica de la Atención Plena).

A continuación, se les plantea la siguiente actividad: en primer lugar, harán tres respiraciones profundas. Una vez hayan respirado profundamente, tendrán 10 intentos (respiraciones) para inspirar sintiendo cómo entra el aire desde la nariz, y cómo hace un recorrido por nuestro cuerpo hasta expulsarse por lo pies, que son nuestras raíces.

El alumnado deberá visualizar e imaginar el recorrido del aire durante la inspiración y la espiración. Para acompañar la actividad se puede poner de fondo música relajante.

Actividad 82. Conectando con el cuerpo

Edad recomendada
6 - 18 años
Materiales: Anexo 9 (Pautas generales para guiar la práctica de la Atención P

Mientras el alumnado se va colocando, se deberán ir leyendo y/o recordando las instrucciones de colocación del cuerpo (que se deberán seguir en cada una de las actividades de mindfulness que se vayan realizando durante el curso) y que se encuentran disponibles en el Anexo 9.

Antes de empezar, el alumnado debe colocar sus manos en el abdomen, con los dedos índices de las dos manos tocándose en forma de corazón. A continuación, se inicia un proceso de respiraciones en el que ellos y ellas deben observar cómo al inspirar los dedos están tocándose y se separan al espirar.

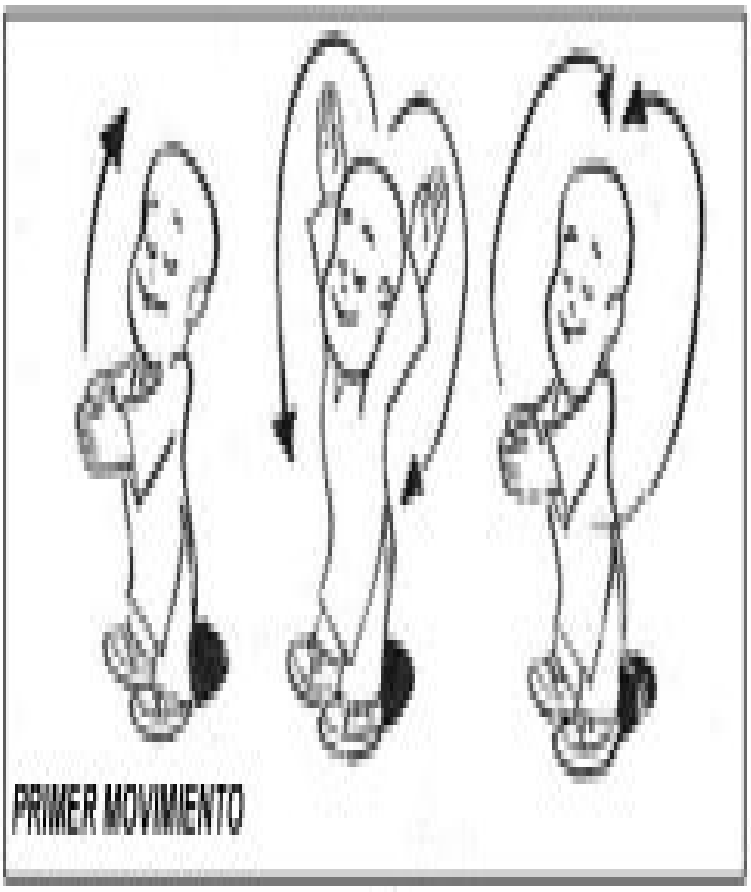
Deben ser conscientes de que los dedos se juntan y se separan; del mismo modo, es importante que durante los minutos de respiración mantengan la respiración (tanto en la inspiración como en la expiración).

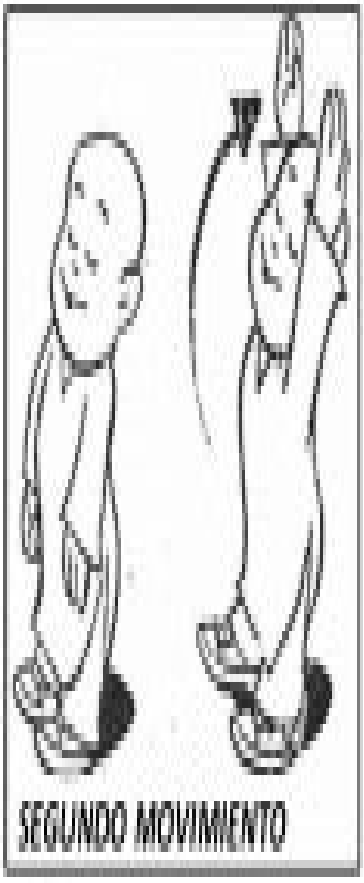
Actividad 83. Abrimos las alas

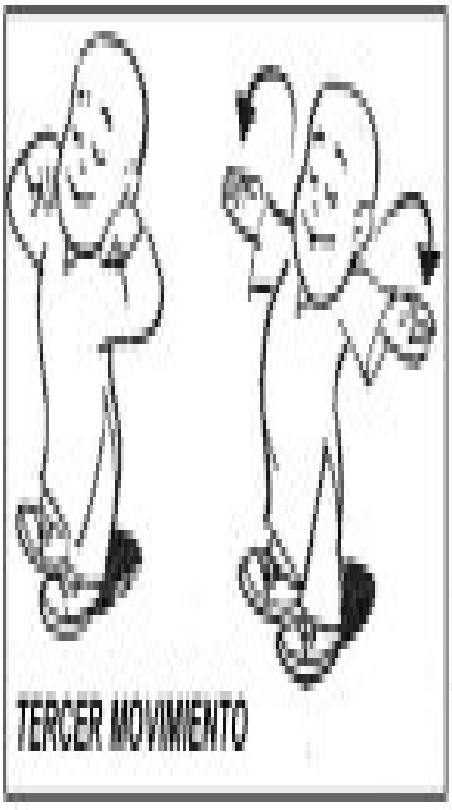
Edad recomendada
6 – 18 años
Materiales: Anexo 9 (Pautas generales para guiar la práctica de la Atención P

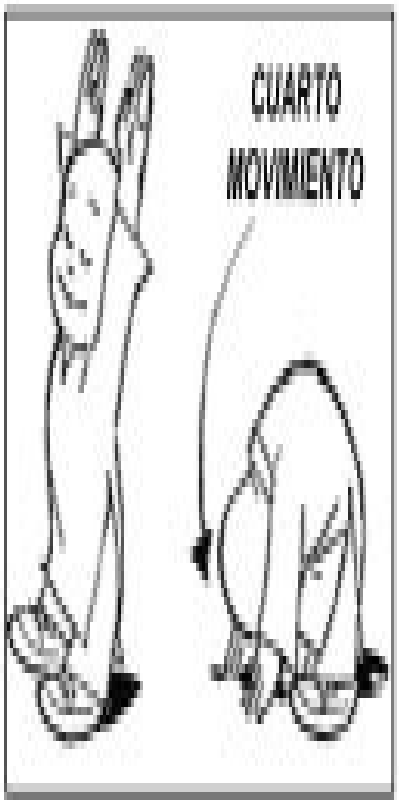
Mientras el alumnado se va colocando, se van leyendo y/o recordando las instrucciones de colocación del cuerpo (que se deberán seguir en cada una de las actividades de mindfulness que se vayan realizando durante el curso) y que se encuentran disponibles en formato imprimible en el Anexo 9.

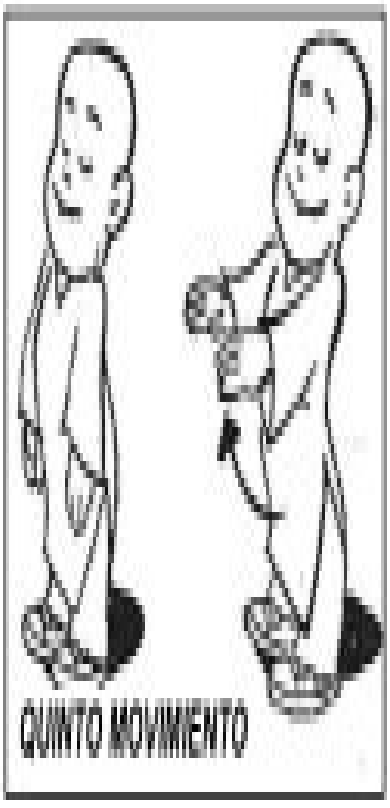
A continuación, se les pide que se pongan de pie, puesto que se van a realizar unos movimientos de respiración mediante el movimiento de los brazos; deberán seguir las indicaciones que se deberán dar a partir de los dibujos.


PRIMER MOVIMIENTO


SEGUNDO MOVIMIENTO


TERCER MOVIMIENTO


CUARTO
MOVIMIENTO


QUINTO MOVIMIENTO

Actividad 84. Pensando en nuestra alimentación

Edad recomendada
6 - 18 años
Materiales: Anexo 9 (Pautas generales para guiar la práctica de la Atención P

Mientras el alumnado se va colocando, se deberán ir leyendo y/o recordando las instrucciones de colocación del cuerpo (que se deberán seguir en cada una de las actividades de mindfulness que se vayan realizando durante el curso) y que se encuentran disponibles en el Anexo 9.

A continuación, se les pide que piensen, con los ojos cerrados, en lo que han comido durante el recreo y que contestes para sí mismo (nunca en voz alta, pauta que hay que remarcar mucho, ya que su impulsividad muchas veces les impide mantener el silencio de la reflexión las siguientes preguntas:

•¿Qué has almorzado?

•¿Era dulce o salado? ¿Te gustaba?

•¿Era rugoso? ¿Qué textura tenía? ¿Estaba duro o blando?

•¿Has visto o has vivido algo desagradable durante el recreo?

•¿Te ha gustado algo a lo que has jugado o tienes alguna vivencia positiva destacable?

Tras estos momentos de reflexión consciente, se les pide que piensen en el recorrido que han hecho después del recreo hasta llegar al aula; se puede ir guiando la reflexión por ejemplo de la siguiente manera: ha sonado una canción, campana, silbato…, para indicar que ha finalizado el patio, hemos hecho la fila, ha venido la educadora/ el educador, hemos subido las escaleras hasta llegar al aula, y hemos entrado a clase. Ahora estamos aquí.

Una vez finalizada esta reflexión, que se puede adaptar a cada edad, se les pide que de manera individual y ordenada valoren en voz alta cómo se han sentido y qué han pensado en cada una de las preguntas que se han ido planteando. También se les puede pedir que valoren si alguna vez se habían planteado lo que

habían comido durante el recreo, qué sabor, tacto y olor tenían esos alimentos y cómo se sentían al estar en el patio.

Actividad 85. Encendiendo la llama

Edad recomendada
6 - 18 años
Materiales: Anexo 9 (Pautas generales para guiar la práctica de la Atención P

Para esta práctica utilizaremos una vela encendida sobre un plato en cada grupo de alumnos/as. Así pues, en primer lugar, se divide al alumna-do en tres grupos. El alumnado debe colocarse en círculo y se debe poner una vela en el centro de cada círculo.

Mientras se van colocando, se deberá ir leyendo o recordando las instrucciones de colocación del cuerpo (que se deberán seguir en cada una de las actividades de mindfulness que se vayan realizando durante el curso) y que se encuentran disponibles en el Anexo 9.

Primero se les pide que observen la llama y dejen pasar los pensamientos. Pueden fijarse en la llama, en su color, forma, intensidad, en el humo que sale, en cómo se derrite la cera… Deberán estar centrados en la vela durante tres minutos.

A continuación, deben observar vela y hacerse preguntas sobre el origen, los materiales, etc. Se trata de que intenten llegar lo más lejos posible con las preguntas.

Una vez pasados tres minutos, se les pide que compartan qué preguntas se han hecho; se les puede preguntar, por ejemplo, quién ha llegado a las abejas, o al origen de la cera… Seguidamente cada grupo hará 5 respiraciones para lograr apagar la vela.

Una vez apagada, se les pide que cierren los ojos e intenten visualizar la vela. Deben fijarse en los colores que su pensamiento les sugiere y deben intentar visualizar la llama. Cuando se finalice esta práctica, se les pide que compartan qué han visualizado y si han llegado a ver la llama.

Actividad 86. Detectando pensamientos

Edad recomendada
6 - 18 años
Materiales: Anexo 9 (Pautas generales para guiar la práctica de la Atención P

Mientras se van colocando, se deberán ir leyendo o recordando las instrucciones de colocación del cuerpo (que se deberán seguir en cada una de las actividades de mindfulness que se vayan realizando durante el curso) y que se encuentran disponibles en el Anexo 9.

A continuación, pedimos que cierren los ojos y que cuenten el número de respiraciones que van emitiendo durante los minutos que el conductor o la conductora de la actividad considere oportunos.

Deberán contar cuando cada respiración se haya completado: inspiración + expiración, cuento 1; inspiración + expiración, cuento 2… Así sucesivamente.

Durante esta respiración, deberán levantar la mano cada vez que les venga un pensamiento distinto al de centrarse en contar las respiraciones; de esta manera, detectarán que su atención se ha dispersado.

Una vez terminada la práctica se les hace reflexionar preguntándoles que si los pensamientos que han tenido eran sobre cosas que estaban pasando en el presente, en el pasado o en futuro; es importante que ellos y ellas sepan clasificar y etiquetar sus pensamientos para ir descubriendo cómo actúa su mente.

Actividad 87. Etiquetamos los pensamientos

Edad recomendada

6 - 18 años
Materiales: Si se precisa: cuenco tibetano/campana/Gomet (pegatina de un so

Esta práctica consta de dos dinámicas muy sencillas para que los/las alumnos/as puedan ser cada vez más hábiles para conectar en su presente más inmediato, detectando y etiquetando sus pensamientos. Con ello lo que pretendemos es que consigan controlar y apagar su mente, tanto en los momentos en los que deben estar concentrados en las explicaciones, como cuando estén colapsados por tantos pensamientos negativos, tras haber vivido una experiencia desagradable (discusión, enfado…).

Dinámica 1: Se ponen en grupos de 4 o 5 personas y cada una piensa en algo que va a decirle posteriormente a la oreja de su compañero o compañera de la derecha para que este lo sepa etiquetar y decir en voz alta si se trata de un pensamientos presente, pasado o futuro, de este modo se va produciendo la cadena con todo el grupo hasta que todos los pensamientos quedan clasificados.

Dinámica 2: Esta dinámica se realizará a mitad de clase en el momento en el que se crea oportuno; se trata de acostumbrar al alumnado a que cuando la persona que conduce la actividad realice una palmada, haga sonar un cuenco tibetano o una campana, o cualquier otro método que escoja, el alumnado deje de hacer lo que estaba haciendo y haga entre 3 y 5 respiraciones, a la vez que se reflexiona sobre lo que estaba haciendo y etiqueta el pensamiento que estaban teniendo en ese momento. A continuación, volverán a su tarea.

Otra opción que puede funcionar es sustituir la palmada, el sonido del cuenco o la campana, por la visualización de un gomet (pegatina de un solo color) que cada alumno tendrá pegado en su mesa (o bien, se puede utilizar una pegatina más grande situada en un lugar visible del aula de la que se pueda hacer uso para recuperar la atención del alumnado).

Actividad 88. Oídos atentos

Edad recomendada
6 - 18 años
Anexo 9 (Pautas generales para guiar la práctica de la Atención Plena)

Mientras el alumnado se va colocando, se deberán ir leyendo y/o recordando las instrucciones de colocación del cuerpo (que se deberán seguir en cada una de las actividades de mindfulness que se vayan realizando durante el curso) y que se encuentran disponibles en el Anexo 9.

A continuación, se pide al alumnado que guarde absoluto silencio y permanezca con los ojos cerrados, puesto que se va a trabajar la identificación de sonidos tanto dentro del aula como fuera. Así pues, primero se les indica que escuchen atentamente y que dirijan la atención hacia los sonidos que se encuentran dentro del aula. La persona que conduce la actividad puede generar algún sonido para que ellos y ellas, al final de la práctica sean capaces de verbalizar de dónde proviene cada sonido de los que han identificado y a qué se debe cada uno.

Una vez transcurridos unos 3 minutos, se les pide que centren su atención fuera del aula e intenten identificar los sonidos que fuera de esta se producen, así como las causas que los generan. Se dejarán otros 3 minutos para su identificación y, luego se les pedirá que centren la atención en sus propios cuerpos: ¿qué sonidos se producen en el cuerpo?

Al finalizar la práctica de atención plena, se les pide que verbalicen qué sonidos han detectado en el aula, cuáles fuera y cuáles en su propio cuerpo, así como las causas de estos.

Actividad 89. El puntero

Edad recomendada

6 - 18 años
Materiales: Anexo 9 (Pautas generales para guiar la práctica de la Atención P

Mientras el alumnado se va colocando, se deberán ir leyendo/recordando las instrucciones de colocación del cuerpo (que se deberán seguir en cada una de las actividades de mindfulness que se vayan realizando durante el curso) y que se encuentran disponibles en el Anexo 9.

A continuación, la persona encargada de la actividad explicará que deberán retener las partes u objetos del aula que se van a señalar con un puntero láser y el orden en el que se van señalando, y procederá a señalar al menos diez partes u objetos de manera lenta y reteniendo unos segundos el láser en cada objeto.

Una vez señalados al menos diez objetos o partes, repartirá a cada participante un folio en el que, de manera individual, deberán escribir en orden todas las partes u objetos señalados.

Para finalizar, se pondrá en común y se valorará cuántas personas han sido capaces de retener lo señalado a partir de su atención. Esta práctica se puede utilizar, si se desea, en otros momentos para incorporar teoría (por ejemplo, las partes del cuerpo, las partes de una flor, etc.).

Actividad 90. Body Scan

Edad recomendada
6 - 18 años

Materiales: Anexo 9 (Pautas generales para guiar la práctica de la Atención P

Mientras el alumnado se va colocando, se deberán ir leyendo y/o recordando las instrucciones de colocación del cuerpo (que se deberán seguir en cada una de las actividades de mindfulness que se vayan realizando durante el curso) y que se encuentran disponibles en el Anexo 9.

Una vez colocados, se pedirá al alumnado que cierren los ojos y visualicen su cuerpo en una playa. Deben pensar qué sienten, cómo es el aire/la brisa, cómo tocan la arena con los pies, cómo huele el mar…

Poco a poco irán alejando su vista y visualizando su cuerpo entero. Ahora, deberán prestar atención a las partes de su cuerpo: empezando por los pies, que conectan con la arena y el agua del mar, ¿qué partes nos vamos encontrado? Se debe resaltar que es importante que no solo visualicen las partes del cuerpo, sino que experimenten sensaciones en ellas en esa estancia en la playa.

Así, se irá guiando el recorrido escaneando las diferentes partes del cuerpo de abajo-arriba, desde los pies hacia la cabeza.

Una vez se ha llegado al pelo, se realizan tres respiraciones profundas y conscientes y el alumnado puede abrir los ojos paulatinamente cuando lo considere.

Se cierra la actividad con una reflexión final y una puesta en común de las sensaciones percibidas.

Actividad 91. Cargas muy pesadas

Edad recomendada	Tiempo estimado	
6 - 14 años	90’	
Materiales: Mochilas, libros u otras “cargas”		

Antes de comenzar, se saca a un miembro del grupo al centro del aula y se le pregunta cómo se siente. A continuación, se plantea la siguiente situación: No he hecho unos ejercicios de mis deberes que eran importantes para la nota de la evaluación.

Tras el planteamiento se pide que los diferentes miembros del grupo verbalicen qué emociones o pensamientos les generaría esta situación:

–Voy a suspender la asignatura

–El profesor/la profesora va a pensar que soy un vago o una vaga

–Me voy a quedar sin patio

–Mi familia se va a enfadar cuando se enteren

–Espero que mi familia no se entere

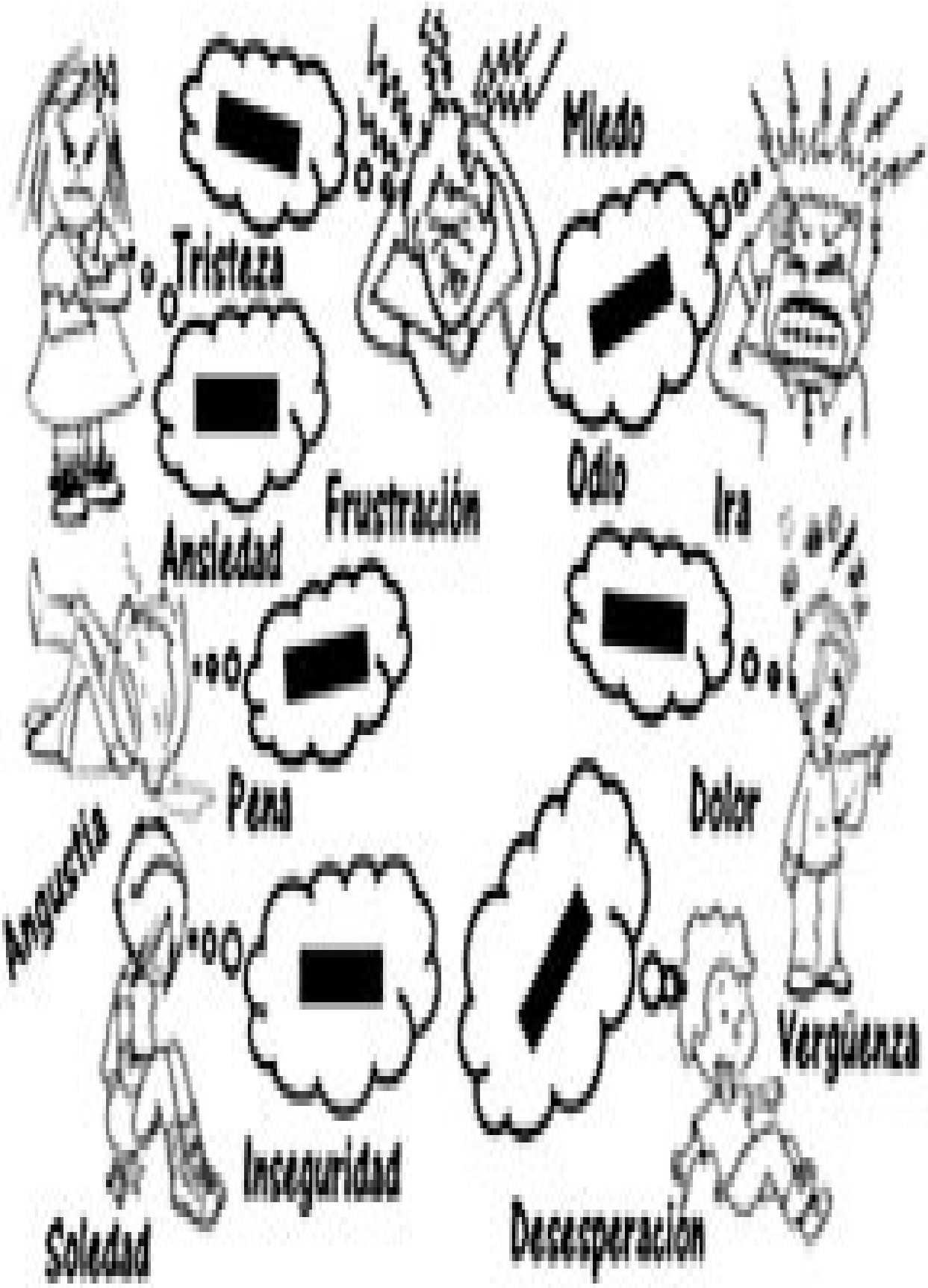
–Me voy a quedar sin salir a jugar

Cada vez que alguien verbaliza uno de los pensamientos, a la persona que había salido al centro se le pone una “carga” (una mochila, un libro…). El objetivo de este ejercicio es que la persona llegue a un punto que no pueda más con tantas cosas encima de ella y que, de esta manera, se entienda la similitud de esa carga con sus pensamientos.

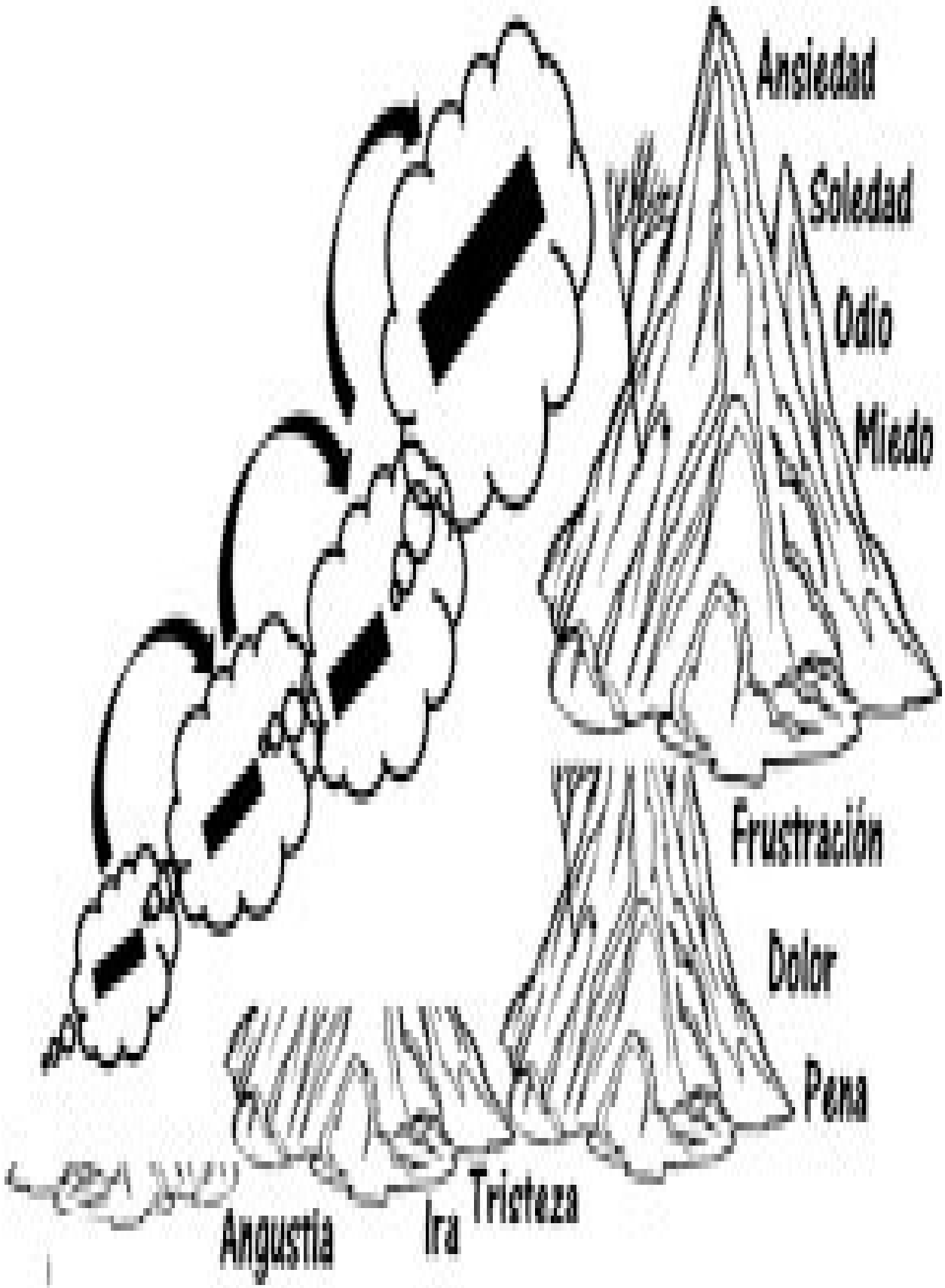
Se crean luego tres grupos. Cada miembro del grupo verbalizará un pensamiento que le ha sugerido la situación planteada. Debe haberse verbalizado un pensamiento por cada miembro del grupo.

La persona que conduce la actividad se colocará a continuación en medio del

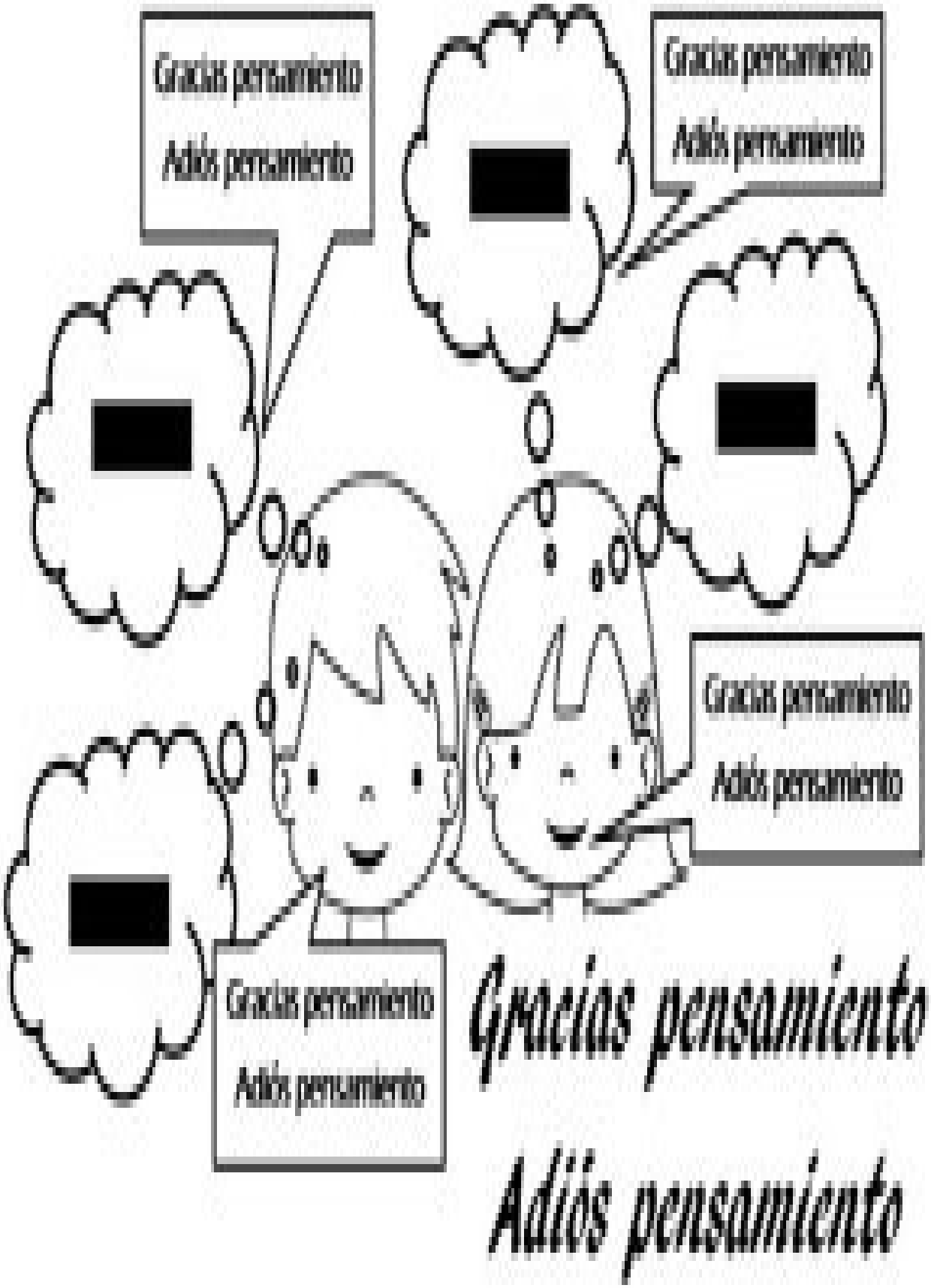
aula para escenificar de qué tres maneras podemos relacionarnos o reaccionar ante la multitud de pensamientos que se crean en nuestra cabeza y que nos pueden ocasionar en ciertas ocasiones tensión, ansiedad, nervios, irritación, malestar… Para esta escenificación, se necesitará la colaboración de los tres grupos creados.


Miedo
Tristeza
Frustración
Ansiedad
Odio
Ira
Pena
Dolor
Angustia
Inseguridad
Soledad
Desesperación
Vergüenza

Grupo 1: Los miembros del grupo se acercan al conductor de la actividad, empiezan a andar en círculo, a su alrededor, diciendo cada uno el pensamiento que había verbalizado al unísono. El conductor se queda sentado intentando evitarlos, poniéndose tenso, irritado y agobiado por la presión que emiten los pensamientos.


Ansiedad
Soledad
Odio
Miedo
Frustración
Dolor
Pena
Tristeza
Ira
Angustia

Grupo 2: Los miembros del grupo se acercan también al conductor a realizar lo mismo que el primer grupo (caminar lentamente en círculo alrededor del tutor o la tutora mientras verbalizan el pensamiento escogido), pero el conductor, en esta ocasión, reacciona de manera diferente: se engancha a cada uno de los "pensamientos" (cogiéndose del brazo de cada uno de los miembros que los verbalizan, de manera progresiva); es decir, se deja arrastrar por el pensamiento y empieza a divagar.


Gracias pensamiento
Adiós pensamiento
Gracias pensamiento
Adiós pensamiento
Gracias pensamiento
Adiós pensamiento
Gracias pensamiento
Adiós pensamiento
Gracias pensamiento
Adiós pensamiento

Grupo 3: Los miembros del grupo se acercan también al conductor para realizar lo mismo que el primer grupo (caminar lentamente en círculo a su alrededor mientras verbalizan el pensamiento escogido). En esta tercera ocasión, a medida que los miembros van verbalizando los pensamientos, el conductor de la actividad deriva, aparta o anula los pensamientos (ya que estos, en su gran mayoría, no son reales): "Gracias, pensamiento. Adiós, pensamiento".

Una vez escenificadas las tres posibles reacciones ante los diferentes pensamientos, cada uno de los grupos de edades inferiores puede colorear imágenes similares a las que se adjuntan en la actividad, correspondientes a la reacción trabajada/escenificada. Una vez coloreados, se colgarán el aula para que cuando surja un conflicto se pueda recurrir a la identificación de la reacción (a partir de la pregunta "¿Cómo me he sentido cuando…?").

Para cerrar la reflexión, se explica que el "portero de los pensamientos" es el encargado de abrir y cerrar la puerta a estos y que cada persona es portera de sus propios pensamientos, de manera que cuando entra el pensamiento le ponemos forma, color y textura; una vez hecha la imagen del pensamiento, lo hacemos una bola, lo aplastamos y lo lanzamos: "Gracias pensamiento, adiós pensamiento". Se explica que, en ocasiones no creemos lo que estamos pensando, y realmente son elucubraciones que son irreales.

Para podernos quitar la ansiedad provocada por estos pensamientos, debemos volver al cuerpo (prestar atención al cuerpo para volver al presente) y preguntarnos: ¿qué estoy notando?, ¿dónde lo estoy notando? Generalmente, cuanto más arriba se note, más ansiedad nos genera.

Actividad 92. La golosina

Edad recomendada
6 - 18 años
Materiales: Anexo 9 (Pautas generales para guiar la práctica de la Atención P

Mientras el alumnado se va colocando, se deberán ir leyendo/recordando las instrucciones de colocación del cuerpo (que se deberán seguir en cada una de las actividades de mindfulness que se vayan realizando durante el curso) y que se encuentran disponibles en el Anexo 9.

A continuación, se reparte a cada alumno/a una golosina de diferente forma, textura, sabor (se puede sustituir por una pasa u otro alimento pequeño) y se les indica que van a relacionarse con ella de una forma distinta a la habitual, activando sus sentidos. Se invita a los alumnos a seguir los siguientes pasos:

1. En primer lugar, colocan la golosina en la palma de la mano y empiezan a observarla , prestando especial atención a su tamaño, su forma, su textura…, como si fuera la primera vez que la vieran.

2. Poco a poco comienzan a deslizar la golosina entre sus dedos, siendo conscientes de su textura . Se pueden realizar preguntas como: ¿es suave, rugoso?, ¿quizá espeso, pegajoso?, ¿es blando, duro? ...

3. Luego deben desplazar la mano conscientemente hacia la nariz , percibiendo el aroma, detectando y descubriendo si se está produciendo algún suceso interesante en la boca o en el estómago. ¿El aroma nos traslada a algún lugar o a algún momento vivido anteriormente? ¿ Qué sensación nos produce?

4. En este momento el alumnado dirige la golosina hacia sus labios y la desliza por ellos. Con suavidad, se la introducen en la boca, sin masticar todavía, observando cómo se deshace en la boca y explorando las sensaciones que esta les produce.

5. Le damos un solo mordisco.

6. Ahora llega el momento de masticarla nuevamente y saborear la golosina, sin tragar todavía, siendo conscientes de todos los sabores que se entremezclan en la boca.

7. Por último, el alumnado comienza a tragar, siendo consciente de las sensaciones del trayecto desde la boca, pasando por la garganta hasta el estómago.

8. Una vez han finalizado, observan las sensaciones que existen en su cuerpo después de este proceso de ingesta .

El conductor de la actividad explica que al crear estas relaciones con la golosina y los cinco sentidos se les ha ayudado a centrar la atención en algo en concreto, en este caso la golosina. A partir de esta metáfora habrán podido entender el concepto de mindfulness puesto que este hace referencia a la atención plena, a ser conscientes del momento presente.

Finalmente, se les hace una serie de preguntas sobre lo que han experimentado, sentido, imaginado…, en cada paso que se iba produciendo al ingerir la golosina.

Esta actividad se puede hacer también eliminando el paso 1 correspondiente a la observación, de modo que los ojos permanezcan cerrados (o bien cubiertos con un antifaz o pañuelo en caso del alumnado de menor edad), para focalizar aún más la atención y evitar la dispersión.

Actividad 93. Moldeando nuestro cuerpo

Edad recomendada
6 - 18 años
Materiales: Anexo 9 (Pautas generales para guiar la práctica de la Atención P

Con esta actividad se pretende despertar los sentidos y sensaciones que se experimentan el momento presente, y fomentar el propio bienestar mediante el tacto. Así, debe constarle al alumnado, que mientras se va colocando, va siguiendo las instrucciones de colocación del cuerpo (que se deberán seguir en cada una de las actividades de mindfulness que se vayan realizando durante el curso), las cuales se pueden ir leyendo a partir del Anexo 9 (Pautas generales para guiar la práctica de la Atención Plena).

Una vez colocados, se les invita a despejar sus brazos, sus manos y su cara, mientras se reparte una pluma de diferentes tamaños y colores a cada alumno. Una vez están todos preparados, se va guiando el recorrido que debe seguir la pluma que cada uno tiene en su mano.

1. En primer lugar, se debe observar el objeto, mientras se realizan preguntas como: “¿de qué material será?, ¿cuál es su textura?, ¿qué tonalidades tiene?, ¿qué grosor tiene?, ¿por qué características que la hagan diferente la podría reconocer entre otras?, ¿dónde he visto este objeto con anterioridad…?”.

2. Poco a poco, la pueden ir tocando, y pueden pasarla por sus dedos, reflexionando sobre la sensación que produce, el lugar o momento al que les traslada, la experiencia evocada…

3. Quien conduce la actividad irá guiando el recorrido que la pluma va a ir haciendo, en este caso, desde los dedos, pasando por la palma de la mano, siguiendo por la muñeca, el brazo, el codo, subiendo por el hombro, llegando al cuello …

4. Una vez la pluma llega al cuello se les invita a que cierren los ojos y se sigue

el mismo proceso anterior, pero con la cara pasando por la barbilla, los labios, las mejillas, la nariz, los ojos, la frente y las orejas.

5. Cuando llegan a las orejas, se invierte el recorrido: vuelven a bajar la pluma por el cuello y se vuelve a realizar el mismo proceso por el brazo, esta vez, desde los hombros hasta los dedos.

6. Para finalizar, se dan unos minutos para que cada participante, a su ritmo, deslice la pluma por donde quiera o más le haya gustado, con la finalidad de que experimenten las sensaciones y el bienestar que esta produce en su cuerpo.

7. Por último, se realiza una puesta en común de las sensaciones que han presenciado durante esta práctica mientras van colocando las plumas sobre una mesa central.

Para cerrar la actividad, se les pide que identifiquen su pluma entre las demás. De este modo se comprueba si han hecho de manera adecuada la práctica y si han fijado toda su atención en la pluma.

Actividad 94. Atentos al olfato

Edad recomendada
6 - 18 años

Materiales: Anexo 9 (Pautas generales para guiar la práctica de la Atención P

Con la presente actividad se busca despertar los sentidos y experimentar el momento presente, especialmente a través del olfato, para poder percibir con atención plena el aroma de algún elemento.

Para ello, el alumnado se deberá colocar siguiendo las instrucciones de colocación del cuerpo (que se deberán seguir en cada una de las actividades de mindfulness que se vayan realizando durante el curso) y que se encuentran disponibles en el Anexo 9.

Una vez situados, se les invita a que tomen una postura cómoda en la silla, cierren los ojos, focalicen la atención en la respiración y se dejen llevar.

Cuando el ambiente para la realización de la práctica es el adecuado, el conductor/a de la actividad ofrece a cada alumno/a una ramita de romero e irá guiando la práctica focalizando la atención del alumnado en los sentidos del tacto, el oído y el olfato.

Se empieza por el tacto: ¿qué textura tiene la ramita?, ¿es rugosa o suave?, ¿tiene diferentes texturas?, ¿cuáles son?, ¿qué nos evocan esas texturas?...

El siguiente paso es que deben colocar la ramita de romero junto a su oído: ¿cómo suena la ramita el rozarla con los dedos?, ¿han oído ese sonido antes?, ¿a qué se asemeja?, ¿qué les evoca?...

Se prosigue con el olfato, sentido en el que se hará especial hincapié percibiendo el aroma, detectando y descubriendo si se está produciendo algún suceso en su

cuerpo: ¿cómo huele el romero?, ¿a qué lugar o a qué momento concreto les traslada?, ¿cómo es ese lugar?, ¿qué ocurre en ese momento?, ¿qué personas/animales participan de él?, ¿qué alimento o qué comidas asocian con el romero?, ¿qué siente su cuerpo al olerlo?; ¿qué sensaciones perciben?...

Para finalizar, los/las estudiantes comentan su experiencia con el resto de compañeros/as (sentido que se ha desarrollado, sensaciones, pensamientos y emoción).

Actividad 95. Dar o recibir

Edad recomendada	Tiempo
6 - 18 años	30’
Materiales: Música relajante (simulación del contexto marino)	

Esta práctica se debe hacer cuando el alumnado ya ha experimentado varias prácticas anteriores de concentración y atención, ya que es más fácil despistarse y desconectar al ser una actividad que se realiza de pie y en movimiento.

Para realizar la actividad necesitamos un lugar diáfano donde el alum-nado se pueda mover libremente. Una vez que tenemos el lugar idóneo se divide la clase en dos grupos explicándoles que cada grupo va a representar una función: deben de imaginarse el fondo marino lleno de maravillosos peces de colores y algas moviéndose en el fondo al ritmo de las corrientes marinas.

Para facilitar la visualización del fondo marino, se puede poner música que simule el contexto marino (esta se debe mantener durante toda la actividad para crear un clima relajante, tranquilo que les ayude a conectar con la plenitud y la tranquilidad que genera el mar).

Una vez que se les ha introducido en el contexto, a cada grupo se le asigna un rol: a unos la función de ser pez y a los otros la de ser algas, explicándoles que ambos grupos van a poder experimentar las dos funciones, tanto la de ser pez como la de ser alga, puesto que la práctica se realizará dos veces.

El grupo de las algas mantendrá los ojos cerrados: estarán de pie estancados, sin moverse del lugar, pero balanceando su cuerpo según las corrientes de agua que sientan durante la práctica.

El grupo de los peces irá en silencio y de manera ordenada moviéndose alrededor de las algas tocando o rozando sus cuerpos (cabeza, cara, cuello, manos, piernas…).

Es muy importante que los peces realicen cada movimiento con suavidad, delicadeza y calma para mantener ese clima tranquilo y relajante.

Cuando se haya realizado la práctica ambas veces y los dos grupos hayan experimentado los dos roles (se puede dejar cinco minutos para cada práctica), se les preguntará cómo se han sentido en cada rol y qué les ha gustado más: ser pez o ser alga. Después de que se ha realizado esta pregunta se relaciona estas sensaciones que han tenido con su forma de ser en la vida diaria planteándoles la siguiente cuestión:

•¿ Qué os gusta más: DAR, como hacíais cuando teníais la función de ser pez, o RECIBIR, como cuando erais algas?

Si se desea, se puede repetir la actividad con otros roles en otros momentos, cambiando la metáfora de los peces y las algas por nidos y pájaros o piedras y hormigas.

Actividad 96: El mandala de mi mano

Edad recomendada
6 - 18 años
Materiales: Vídeo de ejemplos de mandalas: https://www.youtube.com/watch

Antes de comenzar, los alumnos y alumnas deberán observar con atención un vídeo de mandalas (puede ser el que proponemos en el cuadro resumen que encabeza esta actividad), fijándose sobre todo en las formas que tienen los mandalas que van apareciendo. A continuación, el alumna-do, sobre el dibujo de su mano (dibujarán su mano sobre un folio DIN-A4 centrándose en la respiración, para ello se puede realizar la actividad 78, “La mano”), deberá construir un mandala y colorearlo; para ello pueden utilizar las formas y los motivos que quieran (deben recordar los motivos que han ido apareciendo en el vídeo), pero, para que haya una conciencia plena en la actividad, solo podrán escoger tres colores. Una vez lo hayan acabado, pueden comprobar el significado de los tres colores escogidos:

•Rojo . Nos trasmite la fuerza y el valor del amor y la pasión. También del orgullo.

•Naranja. Es el color de la ambición y también del optimismo, de la fuerza existente en uno mismo para conseguir objetivos.

•Amarillo. Nos habla de la inteligencia, del buen hacer y también de la liberación personal.

•Verde. Desprende los valores de la esperanza y de la curación. También nos ofrece un equilibrio entre el amor y la razón.

•Azul claro. Es el reflejo de la calma y la paz, también de la tolerancia.

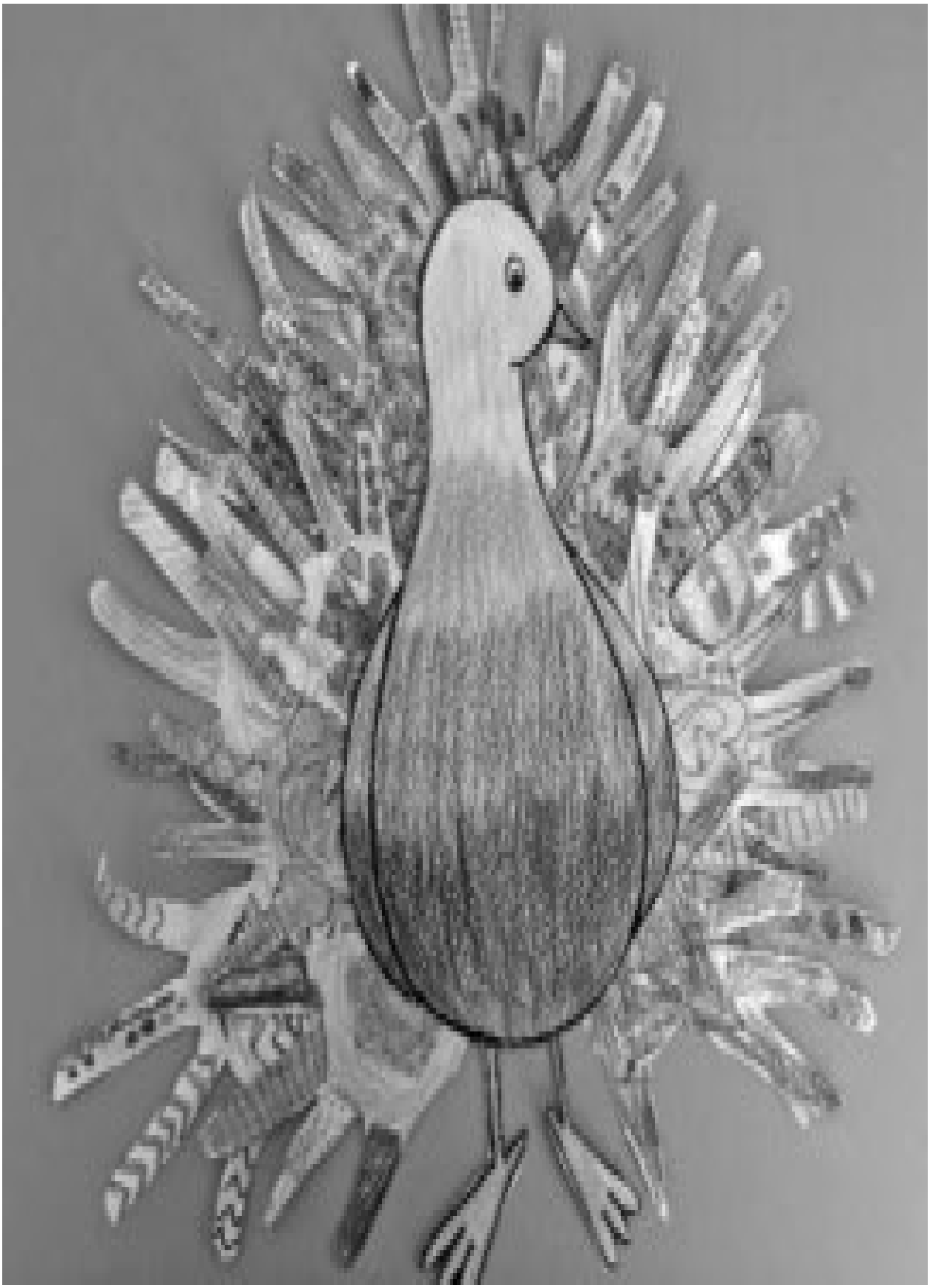
•Azul añil. Nos ayuda a comunicarnos con el yo interno para que los problemas puedan solucionarse con equilibrio y buen hacer.

•Violeta. Trasmite imaginación y espiritualidad.

•Rosa. Un agradable color que nos envuelve de amor y de amistad, también de encanto.

Cuando todos y todas hayan acabado sus mandalas, se puede construir con el alum-nado un pavo real, que resulta interesante, sobre todo, en edades inferiores;

de este modo, sobre una plantilla de pavo real (en DIN-A3) similar a la de la imagen se construirá la cola del pavo con los mandalas que el grupo ha confeccionado y se colgará en el aula, de modo que quede algo parecido a lo que figura en la imagen.



Actividad 97: El erizo

Edad recomendada
6 - 10 años
Materiales: Hojas de árbol secas traídas por el alumnado Colores o rotuladore

Con esta actividad se busca que el alumnado tome consciencia de los procesos de creación, y sea capaz de focalizar toda su atención en aquello que se les está pidiendo; además, se pretende que, a través, de la atención, generen algo creativo. Para ello, necesitarán traer (por lo que se les debe avisar previamente) unas diez hojas secas de diferentes árboles/arbustos; con ellas crearán el caparazón con púas de un erizo.

Sin embargo, antes de ponerse a crear, deberán colocar sobre sus mesas el conjunto de hojas que han traído; cada uno/a estará en silencio durante unos cinco minutos, observando cómo son sus hojas, qué tamaños tienen, qué colores presentan, qué texturas y formas, cómo huelen…

Una vez realizada esta observación en silencio, se les explica que van a afrontar un reto creativo: con las hojas que han traído gene-rarán el caparazón de púas de un erizo. En este momento, se les va repartiendo una copia en DIN-A4 un erizo a cada alumno/a; ellos y ellas deberán, en primer lugar, colorear la cabeza del erizo.

Noah

Luego deberán volver a guardar silencio y observar cómo pueden crear el caparazón con las hojas que han traído. Es importante que les quede claro que no puede modificar (recortar, partir…) ninguna de las hojas, y que deben utilizarlas en su totalidad. Cuando todos y todas hayan finalizado su erizo particular, con el que se puede trabajar además la estación del otoño si se desea, se colgarán en el aula.

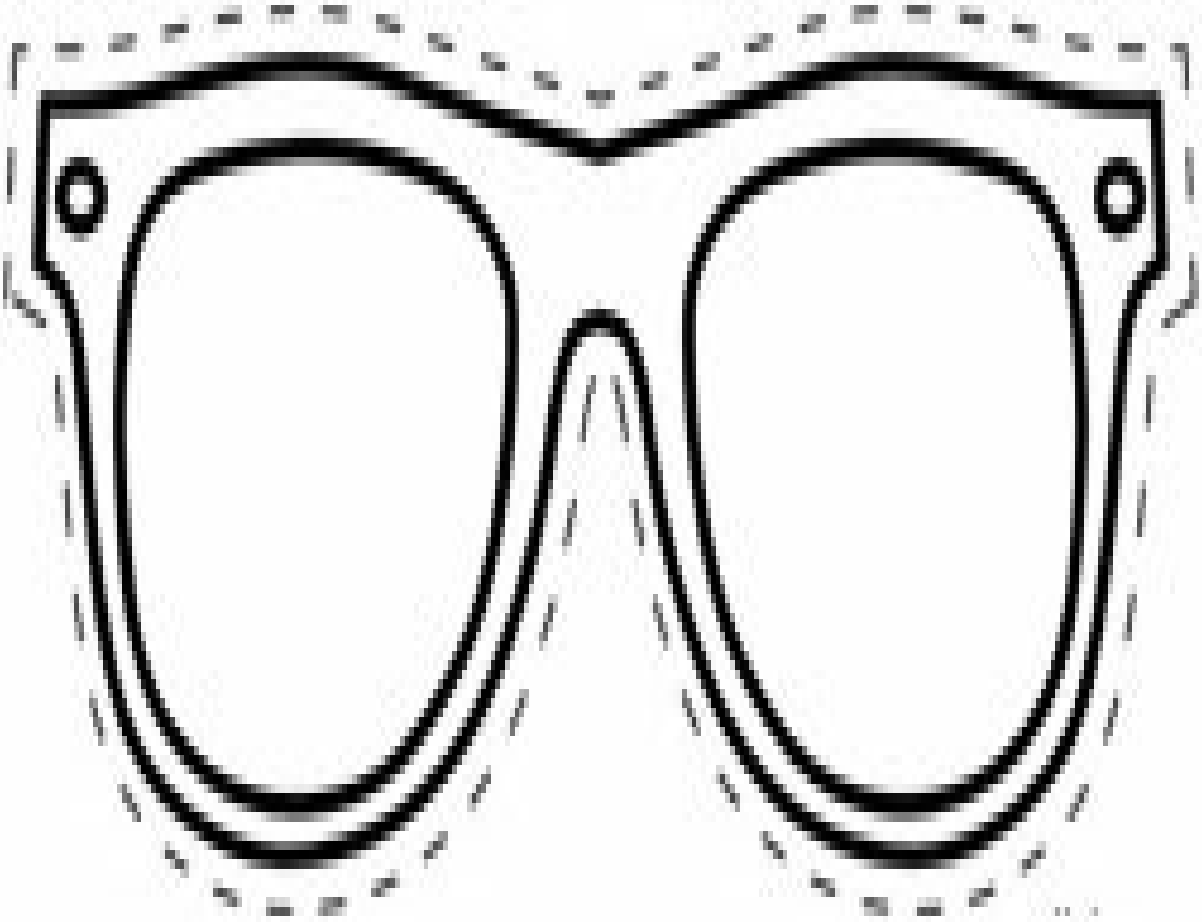
Actividad 98: El experimento de las gafas de máxima atención

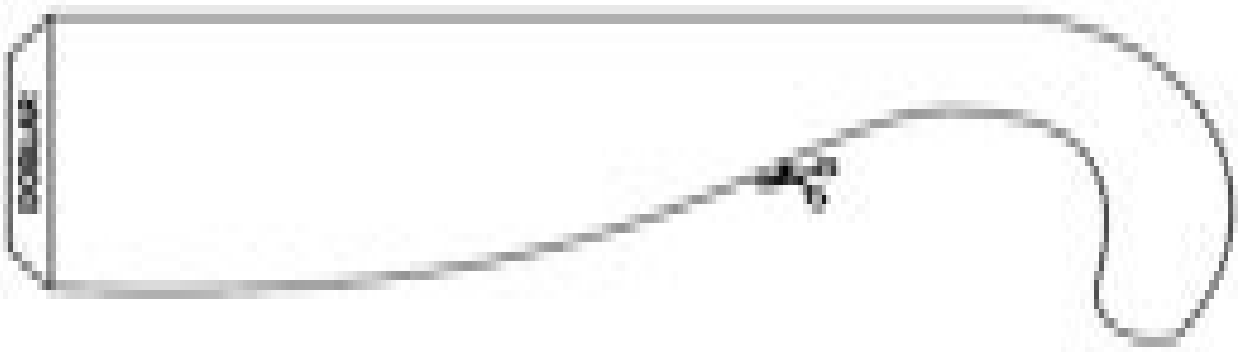
Edad recomendada
6 - 12 años
Materiales: Tijeras, colores o rotuladores, pegamento o cola universal Prueba

En primer lugar, se repartirá al alumnado una copia de unas gafas y de unas patillas, similares a las que se observan en la imagen. Los alumnos y alumnas deberán recortar y colorear las gafas a su gusto. Mientras van confeccionando sus propias gafas, se les explica que estas son unas gafas muy, muy especiales, que les permitirán ver las cosas con mucha, mucha atención (de hecho, se podrán utilizar las gafas de máxima atención cada vez que se requiera durante las clases o actividades).

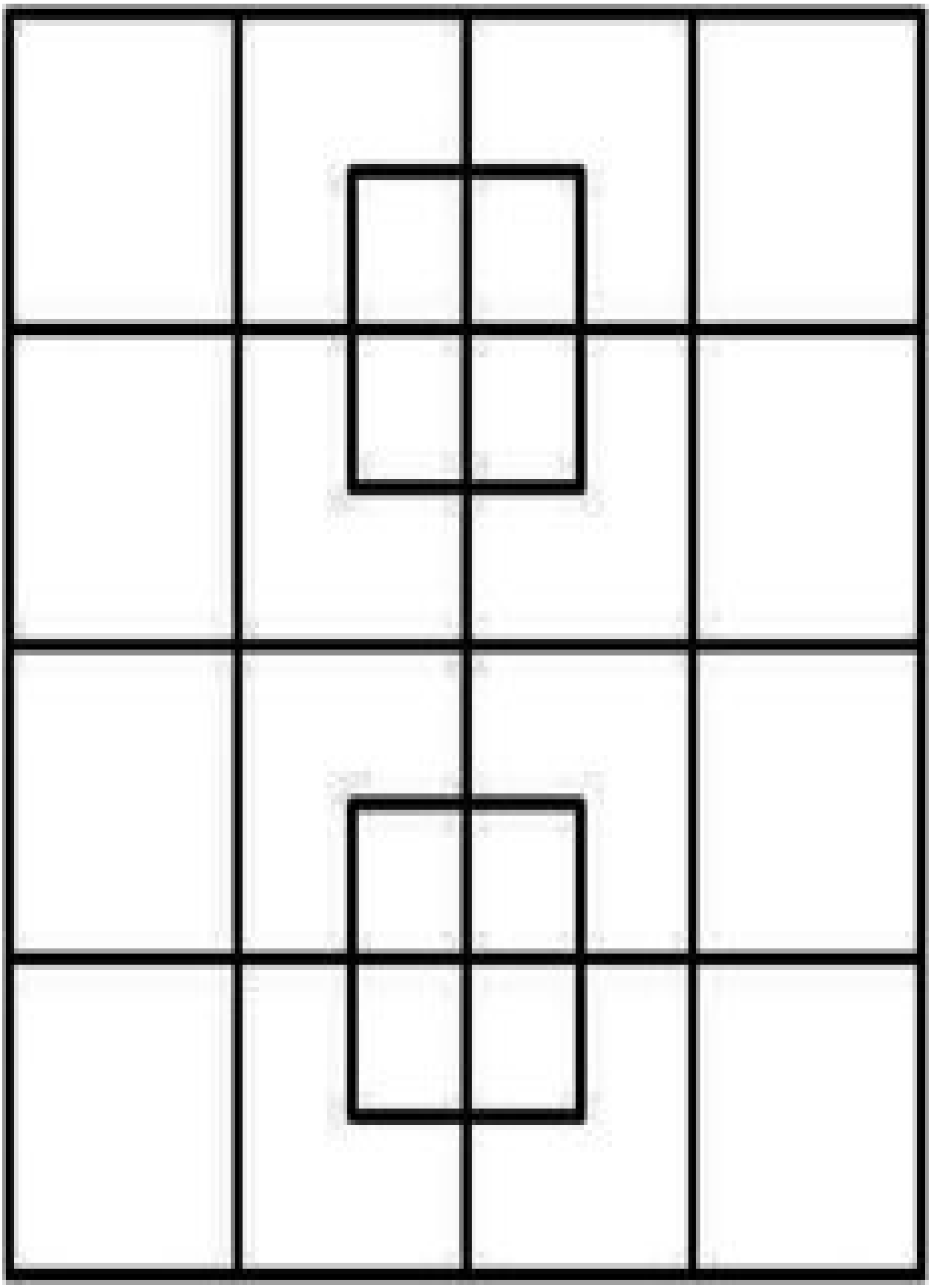
Una vez terminadas las gafas (para lo que se dejará 15 minutos como máximo), se pedirá al alumnado que diga cuántos cuadrados ven en la imagen (se les pueden dejar 2 minutos), que se puede dibujar en una pizarra. Seguramente nadie encontrará la respuesta correcta; por eso, se les pide entonces que se pongan las gafas de máxima atención y se les da alguna pista, insistiéndoles en que miren más allá desde la máxima atención.

Luego se reflexiona con ellos sobre la atención: cuando miramos las cosas rápidamente, no apreciamos lo que nos pueden ofrecer; hay que mirar las cosas con detenimiento, pararnos a pensar, mirar con atención. En el aula, la atención de todos los participantes es fundamental. Por eso, cuando se requiera, se podrá pedir a los alumnos que utilicen estas gafas de atención máxima.





Para finalizar y fomentar que sigan dándole importancia a las gafas de máxima atención, podrán probar su destreza visual con otras pruebas, como la de los rostros o la fruta repetida.



Actividad 99: Ponemos a prueba nuestra concentración

Edad recomendada	Tiempo estimado	Contenidos
6 - 14 años	25’-30’	•Atención plena •Concer

Esta actividad pretende poner a prueba la atención y concentración del alumnado. Para ello, se pondrá en práctica el juego Vamos, Para, Cambio, Solo. Todo el grupo, después de situarse en un lateral del aula, se tiene que cambiar de lado del aula haciendo caso a cualquier miembro (o en su caso puede ser el conductor/a de la actividad quien se encargue siempre de movilizar al grupo) que diga “Vamos” (momento en que el grupo se moverá en bloque) o “Para” (momento en que el grupo se inmovilizará hasta que alguien vuelva a decir “vamos”). La cosa irá complicándose y cuando un/a alumno/a (o el conductor/a de la actividad) diga “Cambio” todo el mundo cambiará su posición en el bloque y se colocará en el lugar de otro compañero. Después se añadirá el “Solo”; cuando alguien pronuncie “Solo” todo el mundo se quedará quieto mirando cómo, quien ha dicho “Solo”, improvisa algún movimiento.

A continuación, una vez se hayan entrado ya en la dinámica, se hará exactamente lo mismo, pero sin voz (en este caso dejaríamos que fuese el alumnado el que movilizase al grupo, sin intervención del conductor/a); esto implica que el grupo tendrá que encontrar los gestos necesarios para entenderse (gestos que expresan “Vamos”, “Cambio”, “Para” y “Solo”) para poder avanzar todos, en bloque.

Actividad 100: Atendiendo a nuestro cuerpo

Edad recomendada
6 - 18 años
Materiales: Tapones de colores / Grabadora de sonido y reproductor de audio

El objetivo de esta actividad, que se podría realizar en un entorno diferente al aula habitual, es que los alumnos y alumnas sean capaces de centrar la atención a la vez que practican la expresión corporal.

La actividad consiste en lo siguiente: con tapones de colores en medio de un círculo, se asigna a cada miembro (el alumnado estará sentado en círculo rodeando al conductor/a de la actividad con los tapones) uno de los colores (uno de los tapones). Cada participante tiene que pensar en un sonido con un ritmo determinado y reproducirlo para todo el grupo.

La persona que conduce la actividad actuará con los tapones como si estuviera en un tipo de mesa de sonido, de forma que moviendo los tapones y subiéndolos y bajándolos, se consigue jugar con los ritmos y los sonidos de la gente. Así, todos los miembros del grupo tendrán que estar pendientes de cómo se mueve su tapón para callar, reproducir el ritmo, subir la voz o bajarla. Cuantos más tapones, más juego.

La cosa se puede ir complicando si empezamos asignando a grupos pequeños un tapón (de forma que cada grupito reproduce el mismo sonido) y después asignamos los tapones por parejas o de manera individual.

También podemos jugar con sonidos corporales (palmas, pitos, pisa-das…) que se alternan con la voz.

Sería interesante grabar una secuencia para que al final de la sesión se pudieran escuchar y ver.

Bibliografía

[2]

Bisquerra, R. (2012). Orientación, tutoría y educación emocional, Barcelona, Síntesis

Bueno, V., Navarro, R. y Torregrosa, D. (2001). La tutoría: una propuesta para la ESO, Generalitat Valenciana. En http://www.ceice.gva.es/documents/162640733/162655269/tutoria.pdf/3c0a8f1c-bc6a-4aed-8c46-c67be81386d4 [1ª consulta: 10/10/2018].

Lázaro, A. y Asensi, J. (1987). Manual de Orientación y tutoría, Madrid, Narcea.

Lázaro, A. (1997), “La función tutorial en la formación docente”, Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, nº 28, 93-108. https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/11381 [1ª consulta 11/10/2018].

BIBLIOGRAFÍA DE LAS ACTIVIDADES

Bucay, J. (2005). “Las ranitas en la crema”, en Déjame que te cuente, Barcelona, RBA. <https://www.edu.xunta.gal/centros/ieschapela/system/files/u1/las_ranas_0.pdf>

Favilli, E. y Cavallo, F. (2017). Cuentos de buenas noches para niñas rebeldes, Barcelona, Destino.

García de Motiloa, A.M. (2014). Lina, la pequeña golondrina, Hospital Universitario Araba. En: <http://www.afanion.org/bddocumentos/Lina-la-peque%C3%B1a-golondrina.pdf> [1ª consulta: 7/09/2018].

Llenas, A. (2012). El monstruo de colores, Barcelona, Flamboyant.

Moreno, J.M. y Sacristán, P.P., "El día del silencio". En: <https://es.calameo.com/books/000627526026841654e77>

Sacristán, P.P., "El misterioso ladrón de ladrones". En: <http://www.cuentosbreves.org/el-misterioso-ladron-de-ladrones/>

— "Jamina, la jirafa cursiosa". En: <https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/jamina-la-jirafa-curiosa>

Turín, A. (1976). Arturo y Clementina, Barcelona, Lumen. En: <http://carei.es/wp-content/uploads/arturo_clementinaI.pdf>

LISTADO DE CORTOMETRAJES

Álvarez, H. (dir.) (2008), El que persevera…, a través de

<https://www.youtube.com/watch?-v=9ZZSURKZEO4>

Big Lazy Robot (2013), iDiots, Barcelona, a través de <https://www.youtube.com/watch?-v=bTbife606Wg>

Blaas, R. (dir.) (2009), Alma, Cecile Hokes, EEUU, a través de <https://www.youtube.com/watch?v=gdRmbfAL02s>

Burton, J. (dir.) (2005), The Potter, (El Alfarero), Savannah College of Art and Design, EEUU, a través de <https://www.youtube.com/watch?v=mrtE25ITdSg

Casarosa, E. (dir.) (2011), La luna, Pixar, Francia, a través de <https://www.youtube.com/watch?v=vfzx5wO9b18>

Chiang, Tey, T. (dir.) (2010), Brigde (El Puente), Malasia, a través de <https://www.youtube.com/watch?v=_X_AfRk9F9w&t=5s>

Cutts, S (dir.) (2016), It's our world, Londres (Reino Unido) a través de <https://www.youtube.com/watch?v=eXC4X_dsmCc>

- (2012), Man, Steve Cutts, Londres (Reino Unido), a través de <https://www.youtube.com/watch?v=xx550XgPtqE>

Eggleston, R.(dir.) (2000), Pajaritos (For the birds), Pixar, EEUU, a través de <https://www.youtube.com/watch?v=WjoDEQqyTig>

Jackson, W. (dir.) (1936), Elmer Elephant (El elefante Elmer), The Walt Disney Company, EEUU, a través de <https://www.youtube.com/watch?v=5zG7WQO8RfQ&t=11s>

Joubert, F. (dir.) (2008), French Roast, Bibo Bergeron, Francia, a través de <https://www.youtube.com/watch?v=BsQlK7D0VdU>

Luckey, B. (dir.) (2003), Boundin' (La oveja esquilada), Pixar, EEUU, a través de <https://www.youtube.com/watch?v=zs5whN2QcGY>

Maestro, J. (dir.) (2012), El Vendedor de Humo, Primer Frame, Valencia, a través de <https://www.youtube.com/watch?v=dwWqMgddes4>

Martínez, D. y Cano, R. (dir.) (2015), Alike, La fiesta P.C., España, a través de <https://www.youtube.com/watch?v=PDHIyrfMl_U>

Schaap, E. (dir.) (2008), Robby, Holanda, a través de <https://www.youtube.com/watch?v=-SouXr5_MUvw>

Silvestri, R. (dir.) (2010), Ormie, Arc Productions, Canadá, a través de <https://www.youtube.com/watch?v=NXijw-U6MZ8>

Sohn, P. (dir.) (2009), Partly cloudy, Pixar, EEUU, a través de <https://www.youtube.com/watch?v=7DmLkugdh9s>

Solís, P. (dir.) (2010), La Bruxa (La Bruja), La fiesta P.C, España, a través de <https://www.youtube.com/watch?v=jFxaNN7JMag>

Solís, P. (dir.) (2013), Cuerdas, La fiesta P.C, España, a través de <https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw>

Tamura, Y. (dir.) (2010), The reflection of a woman (Una Mujer Frente al Espejo), Planktoon, París (Francia), a través de <https://www.youtube.com/watch?v=lwrNhQVpOCc>

Weigel, J. (dir.) (2009), El circo de las mariposas, EEUU, a través de <https://www.youtube.com/watch?v=itIy8jlVF6o>

1 Se refiere a la página del cuento, por si se ha de trabajar por páginas, en función de la edad.

2 Nota. Todas las páginas web que figuran en el libro han sido revisadas con fecha 20 julio 2020.

ANEXOS

1. Test de las Inteligencias Múltiples

2. La rueda de las Inteligencias

3. Los consejos de Dientín

4. Los efectos del alcohol en nuestros órganos

5. Unos cócteles bien sanos

6. La máquina de fumar

7. La regla de las tres erres

8. Revisando nuestro patio

9. Pautas generales para guiar de la práctica de la Atención Plena

10. Letra “Vuelve a brillar” (Grupo Luna Llena)

ANEXO 1: Test de las Inteligencias Múltiples

Contesta el siguiente cuestionario. Puntuación: 1 = Me desagrada; 2 = No me gusta; 3 = Más o menos; 4 = Me gusta; 5 = Me gusta mucho.

PREGUNTAS
1. Te gustan los números
2. Te gustan las plantas
3. Te aprendes canciones con facilidad
4. Te gusta conocer a gente nueva
5. Se te quedan con facilidad los rostros de personas que ves solo una vez
6. Prefieres trabajar de forma individual en lugar de trabajar en equipo

7. Te aprendes con facilidad nombres de personas que apenas conoces
8. Prefieres los juegos de construcción a ver la televisión
9. Te gusta contar números
10. Prefieres el bosque a la ciudad
11. Prefieres la radio a la televisión
12. Te gusta hablar con todo el mundo, incluso con personas que no conoces
13. Prefieres cuentos con imágenes a aquellos que tienen solo letras
14. Te gusta jugar solo
15. Disfrutas con los juegos de palabras
16. Te cuesta estar quieto por mucho tiempo
17. Te gusta medir, con pasos, objetos o una regla las cosas que están a tu alre

18. Cuando ves que hay un papel por el suelo lo tiras a la papelera
19. Cuando estás trabajando o jugando cantas alguna canción
20. Te gusta participar en actividades en equipo
21. Te gusta ver la televisión
22. Consideras que no necesitas ayuda para realizar alguna actividad
23. Te gustan las rimas y trabalenguas
24. Te gusta bailar
25. Clasificas las cosas por su tamaño
26. Te gusta convivir con animales
27. Captas con facilidad el ritmo de una melodía

28. Te gusta ir a fiestas y sitios donde hay mucha gente

29. Prefieres resolver laberintos que salir a jugar

30. Antes de hacer algo lo piensas mucho

31. Te gusta contar cuentos

32. Cuando hablas mueves las manos

33. Prefieres montar rompecabezas que dibujar

34. Cuando te lavas las manos usas muy poca agua

35. Te gusta escuchar música mientras pintas

36. Te gusta estar rodeado de muchas personas

37. Te gusta dibujar

38. Te sientes incómodo en lugares donde hay mucha gente

39. Recuerdas la fecha en la que cumples años
40. Te gusta hacer deporte

Recuento de resultados

Suma la puntuación de las preguntas que se indican para cada una de las inteligencias y anota el número total al lado de cada inteligencia. Si sacaste de 5 a 10 en la puntuación global de alguna inteligencia, necesitas trabajar para mejorar dicha inteligencia y seguir potenciando tus puntos fuertes.

	Puntuación	
Inteligencia lógico-matemática 1, 9, 17, 25, 33		Inte
Inteligencia naturalista 2, 10, 18, 26, 34		Inte
Inteligencia musical 3, 11, 19, 27, 35		Inte
Inteligencia interpersonal 4, 12, 20, 28, 36		Inte

Mis inteligencias predominantes son (anota aquellas en las que has obtenido mayor puntuación):

ANEXO 2: La rueda de las Inteligencias

	1 a 1
MI CUERPO	
¿Cómo me siento?	
¿Tengo problemas que altera mi paz interior? (No=10)	
Sé tranquilizar mi mente con ejercicios	
En momento de bajón, sé cómo recuperarme	
¿Estoy enfermo? No=10	

Me cuido y aseo (hago deporte, duermo bien, me alimento bien)	
Nota media	
OCIO	
Tengo suficiente tiempo libre	
Aprovecho mi tiempo libre	
Me divierto (o me aburro)	
Me gusta practicar un deporte o afición (leer, ir al cine…)	
Me gusta compartir mi tiempo libre con mis amigos y familia	
Nota media	
MI CASA	
Me gusta mi barrio	

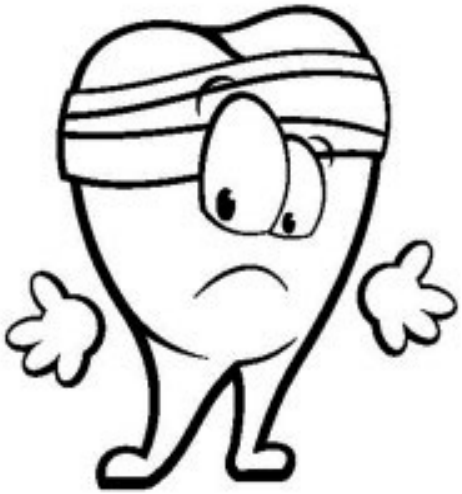
Me gustan mis vecinos	
Mi casa está bien	
Colaboro con las tareas del hogar	
Nota media	
AMIGOS- FAMILIA	
Me gusta cómo me comunico con otras personas cercanas	
Me gusta la relación con mis tutores legales	
Me gustan mis amigos	
Amigos y familia me apoyan	
Tengo suficientes amigos	

Nota media	
ECONOMÍA	
Estoy satisfecho con las cosas materiales que poseo	
Deseo cosas que no me puedo comprar	
Soy una persona ahorradora	
Estoy contento con el dinero que recibo	
Nota media	
CRECIMIENTO PERSONAL	
Mi nivel de formación es bueno y me gusta aprender	
Tengo capacidad para sacar mis estudios	
Tengo claro lo que quiero en mí futuro	

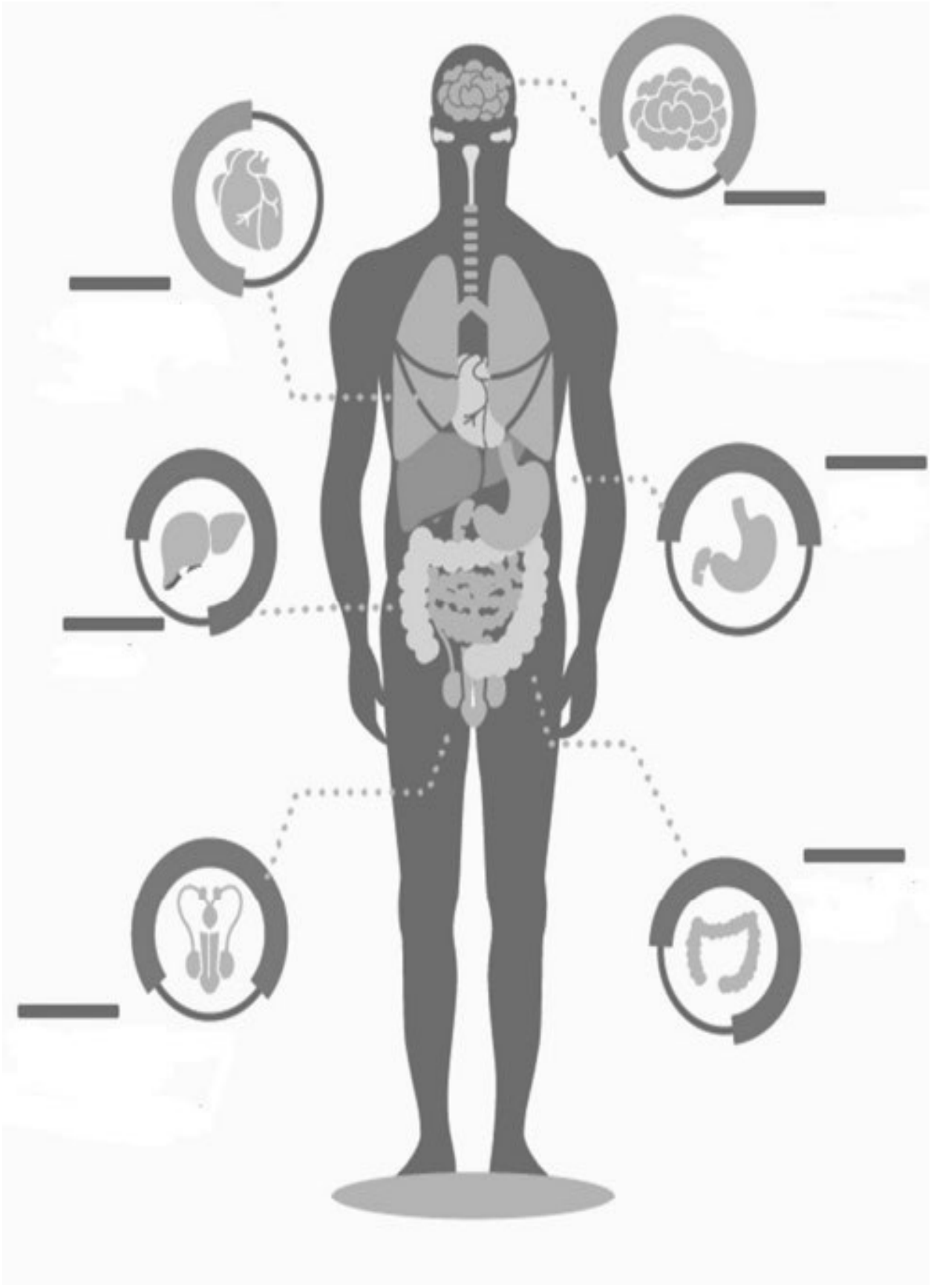
Dedico suficiente esfuerzo a las cosas que hago	
Me quiero lo suficiente	
Mi vida va bien y todo lo que me pasa está dentro de lo deseable	
Nota media	
ESTUDIOS	
Mis notas son las que me merezco	
Me gusta mi clase (compañer@s y profesores/as)	
Me gusta lo que estudio	
Me respetan mis compañeros y se valora mi trabajo y esfuerzo	
Sé trabaja en equipo	

Colaboro a que la clase sea un sitio de trabajo agradable	
Podría esforzarme más y sacar mejores notas	
Nota media	
AFECTIVIDAD	
Tengo capacidad para querer a otras personas	
Me siento querido y me gusta esa sensación	
L convivencia y comunicación con otras personas es correcta	
Soy fiel a las personas que me quieren y las que quiero	
Cuando alguien me gusta sé comunicárselo	
Nota media	

ANEXO 3: Los consejos de Dientín

	
ACCIONES QUE FAVORECEN LA BUENA SALUD BUCODENTAL	***ACCIONES QUE PERJUDICAN LA SALUD BUCODENTAL***
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

ANEXO 4: Los efectos del alcohol en nuestros órganos



ANEXO 5: Unos Cócteles bien sanos

Nombre del cóctel	
Miembros del grupo	
Ingredientes (y cantidades)	
Utensilios y materiales necesarios para su elaboración	
¿Por qué nuestro cóctel es saludable?	

ANEXO 6: La máquina de fumar

EXPERIMENTAMOS LOS EFECTOS DEL TABACO	
REFLEXIONAMOS SOBRE LOS EFECTOS DEL TABACO	
NOS CONCIENCIAMOS SOBRE LOS PERJUICIOS DEL TABACO	

ANEXO 7. La regla de las tres erres

LA REGLA DE LAS “3 ERRES”

“La regla de las 3 Erres” es muy importante para ayudar al medio ambiente. Esta regla también es conocida como Las tres erres de la ecología y tiene este nombre como referencia a la letra por la que empiezan las tres palabras que la componen: “Reducir”, “Reutilizar” y “Reciclar”.

REDUCIR

La primera “R” de “reducir” significa darle la máxima utilidad a los objetos sin necesidad de tirarlos o destruirlos, alargar la vida de cada producto desde cuando se compra hasta cuando se tira. De este modo evitamos comprar y adquirir cosas que pronto se convertirán en basura, como embalajes, bolsas de plástico y envases. Para darle un respiro a nuestro planeta tenemos que reducir la cantidad de productos que consumimos en el hogar o en el colegio. No olvides que para fabricar todo lo que utilizamos necesitamos materias primas como agua, energía y minerales, que pueden agotarse o tardar muchísimo tiempo en renovarse. Esta “R” es la más importante para evitar seguir produciendo basura.

REUTILIZAR

La segunda de las erres es la de la palabra “reutilizar”, y se trata de darle algún uso a los objetos antes de tirarlos a la basura y sustituirlos por otros; por ejemplo, forrar las cajas, los frascos o las latas y usarlas para guardar cosas. Debemos buscar un modo de utilizar o reparar objetos antes de tirarlos ya que cuantos más objetos volvamos a utilizar menos basura produciremos y menos recursos tendremos que gastar. No solo podemos reutilizar objetos, también recursos naturales como el agua, para evitar malgastarla. Por ejemplo, el agua que utilizas para lavar las verduras y frutas o la que sobra después de beber se puede destinar para regar las plantas o incluso fregar el suelo.

RECICLAR

La última R, de “reciclar”, consiste en tratar los materiales de los objetos que no queremos, como el papel o el vidrio, para fabricar nuevos productos parecidos, como cuadernos, botellas, etc. De este modo se salvan los materiales útiles y el daño medioambiental que produce su eliminación (gases y otras sustancias tóxicas) es menor. Del papel y cartón se puede recuperar casi la mitad del material a través del reciclaje, si no están revueltos con basura que los moje o manche.

Está en tu mano seleccionar y separar los desechos que generamos en el hogar, es decir, utilizar los ya conocidos contenedores: los amarillos para depositar latas, briks y plásticos; los azules para papel, cartón y derivados; los verdes para vidrios, y los grises para desechos orgánicos.

Nota. La regla de las “3 erres” (adaptación). Disponible en http://www.monografias.com/trabajos95/regla-tres-erres-3-r/regla-tres-erres-3-r.shtml#ixzz4r34pmyca

http://roble.pntic.mec.es/jprp0006/tecnologia/1eso_recursos/unidad05_mater

ANEXO 8. Revisando nuestro patio

ACTIVIDAD (tipo de juego o actividad)	**JUGADORES** (chicos o chicas mayoritariamente)	**ESPACIO** (central, periférico, amplio, pequeño, …)	**MODO** (individual, parejas, grupos)	**NIVEL DE CONFLICTIVIDAD GENERADO**

CONCLUSIONES:

ANEXO 9. Pautas generales para guiar la práctica de la Atención Plena

1. Siéntate en una postura correcta, con los pies paralelos y bien apoyados en
2. Cierra los ojos con suavidad, sin apretarlos (podemos advertir con anterior
3. Lleva tu atención a tu respiración, observa el momento en el que el aire ent

ANEXO 10. “Vuelve a brillar” (Grupo Safari Club)

Quiero contarte algo que creo que has escuchao’

Es algo importante no mires pa’ abajo tampoco a otro lao’

Si eres gordo, flaco, muy alto o a este país te has mudao’

Si llevas gafas y eres bajito o todos de ti se han burlao’

Nos queremos tal y como somos

El que más se mete con otros siempre es el más acomplejao’

Nos queremos tal y como somos

No cambies por nadie levanta la mano si estás de mi lao’ Oh Oh

ESTRIBILLO

Vuelve a sonreír

Vuelve, vuelve a brillar

Que todos aquí somos igual

Vuélvete a decir,

Vuelve vuélvete a mirar

Ese eres tú y nadie más

Si eres chico o chica y eres homosexual:

el amor es libre como las olas que bailan adentro del mar.

"Orejas grandes, narices gigantes" se te da genial insultar…

Improvisa para otras cosas que sirvan para algo más que molestar.

¡Nos queremos tal y como somos!

El que más se mete con otros siempre es el más acomplejao'

¡Nos queremos tal y como somos!

No cambies por nadie levanta la mano si estás de mi lao'

Oh Oh

ESTRIBILLO

Vuelve a sonreír

Vuelve, vuelve a brillar

Que todos aquí somos igual

Vuélvete a decir,

Vuelve vuélvete a mirar

Ese eres tú y nadie más

Por auriculares, por los celulares, llegando por vía WhatsApp;

que el ritmo no pare, que todos se enteren: tú puedes volver a brillar.

Ya no quiero ver tus ojos rojos,

Que enciendan bien los focos

vamos a la pista y vamos a volvernos locos.

Yo soy el espejo no aquel cristal que hay roto

¡vamos a la calle, vamos a bailar,

vamos a gozarla, quiero disfrutar!

Así soy yo y lo que piensen me da igual

ÍNDICE

GENERAL Y TEMÁTICO

DE ACTIVIDADES

		ACTIVIDAD	CONTENIDOS		EDAD	TIEMPO
I. EDUCACIÓN EN VALORES	EL RESPETO	1: La manzana (p. 16)	Ed. Valores (respeto) Ed. Emocional *Competencias*: SIE / CPAA / CSC / CCL		6 - 14	15-20'
		2: La oveja esquilada (p. 17)	Ed. Valores (respeto) Ed. Emocional: empatía / autoestima / gestión de las emociones ante situaciones no deseadas *Competencias*: SIE / CPAA / CSC / CCL		6 - 9	30'
		3: El hipopótamo sin respeto (p. 18)	Ed. Valores- respeto, *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC		6 - 9	45'
		4: El puente (p. 19)	Ed. Valores (respeto) Trabajo en equipo *Competencias*: SIE / CPAA / CSC / CCL		6 - 14	45'
		5: El conejo que aprendió a respetar (p. 21)	Ed. Valores (respeto a las normas y a los demás) Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC		6 - 9	45'
		6: El respeto a los demás (p. 22)	Ed. Valores - varios Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC		6 - 14	45'
		7.1: Tal y como soy (p. 23)	***OPCIÓN A***	Ed. Valores (respeto a la diversidad) Ed. Emocional (aceptación de la diferencia)	6 - 9	45'
			OPCIÓN B	Expresión corporal *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	9 - 15	45'
		7.2: La diferencia nos hace únicos (p. 25)	Ed. Valores (respeto a la diversidad) Ed. Emocional (aceptación de la diferencia) Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC		9 - 15	45'
		7.3: Un cuento diferente (p. 26)	Ed. Valores – respeto Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC		9 - 15	45'
		8.1: El día del silencio (p. 26)	Ed. Valores (respeto, diversidad, integración social e igualdad) Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC		9 - 14	20-25'
		8.2: Barreras arquitectónicas (p. 28)	Ed. Valores (respeto, diversidad, integración social e igualdad) Ed. Emocional (empatía) Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC		9 - 14	40'
		8.3: El circo de las mariposas (p. 29)	Ed. Valores –respeto, diversidad, integración social e igualdad) Ed. Emocional (empatía) Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC		9 - 16	45'
		9: El elefante Elmer (p. 30)	Ed. Valores (respeto) Ed. Emocional (autoestima, aceptación) Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC		6 - 12	45'
		10: Espejito, espejito (p. 33)	Ed. Valores (respeto a la diferencia, el valor de la mirada del otro) Ed. Emocional (autoestima) Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC		9 - 16	45'

		ACTIVIDAD	CONTENIDOS	EDAD	TIEMPO
I. EDUCACIÓN EN VALORES	EL RESPETO	11: El Misterioso ladrón de ladrones (p. 34)	Ed. Valores (respeto a las cosas ajenas) Ed. Emocional (sentimientos generados por diferentes situaciones) Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	8 - 12	45'
		12: Clavo a clavo (p. 36)	Ed. Valores (respeto, paciencia) *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 12	25-30'
		13: Condenamos el acoso (p. 38)	Ed. Valores (respeto, diversidad, integración social) Ed. Emocional (empatía) *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 9	20'
				9 - 16	30'
		14: Échale una cuerda a la inclusión (p. 39)	Ed. Valores (respeto, igualdad, diversidad, integración social) Ed. Emocional (empatía, aceptación de las diferencias, afrontamiento de las adversidades) Trabajo en equipo Coeducación *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	10 - 16	90'
	OTROS VALORES	15: La bruja (p. 41)	Ed. Valores (estereotipos, respeto a la diferencia, resolución de problemas) *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	11 - 16	90'
		16.1: Las ranas en la crema. La persistencia y el esfuerzo. (p. 43)	Ed. Valores (persistencia, esfuerzo, constancia) Ed. Emocional (autoestima) *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC	6 - 14	45'
		16.2: El que persevera... (p. 44)	Ed. Valores (persistencia, esfuerzo y constancia) Metas y objetivos personales *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 14	45'
		17: El que persevera, alcanza Recomendación: esta actividad debería ser precedida por la actividad 38 El tablón de los sueños (p. 45)	Ed. Valores (persistencia, sacrificio, esfuerzo y constancia). Metas y objetivos personales *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 14	45'
		18: Las gafas positivas (p. 46)	Ed. Valores Ed. Emocional (autoestima) *Competencias*: SIE / CPAA / CSC	9 - 12	30'
		19: El teléfono loco (p. 47)	Ed. Valores (respeto a la intimidad de los demás) Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC	9 - 12	60'
		20: Alma, o la curiosidad que mata (p. 49)	Ed. Valores (apego a las cosas materiales, curiosidad) Ed. Emocional (autoestima, ego) *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	9 - 16	45'
		21.1: Lo bueno y lo malo de la curiosidad (p. 51)	Ed. Valores (esfuerzo, persistencia, ingenio y solidaridad) Trabajo en equipo *Competencias*: SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 12	45'

		ACTIVIDAD	CONTENIDOS	EDAD	TIEMPO
I. EDUCACIÓN EN VALORES	OTROS VALORES	21.2: La curiosidad mató al gato (p. 52)	***Parte 1: Un curioso reto*** Ed. Valores Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	9 - 14	45' *Día de los Santos Inocentes (28 de diciembre)*
			Parte 2: Los efectos de la curiosidad Ed. Valores Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC / CD	9 - 14	45'
		22: El frasco y las piedras (p. 55)	Ed. Valores (los elementos esenciales de la vida) Ed. Emocional (felicidad, gestión de la vida) Autoconsciencia *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 18	45'
		23: El vendedor de humo (p. 56)	Ed. Valores (problemas derivados del engaño, estafa y la manipulación; valor del esfuerzo; importancia de no fiarse de las apariencias) *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 16	45'
		24: Las apariencias engañan (p. 57)	Ed. Valores (las falsas apariencias, autoconcepto, solidaridad, respeto) Ed. Emocional (empatía, autoestima) Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 16	45'
		25: La luna (p. 59)	Ed. Valores (autenticidad, estilo personal, respeto a la diferencia) Ed. Emocional (autoestima) Metas y objetivos *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 16	45'
		26: Positivo vs. Negativo (p. 60)	Ed. Valores (esfuerzo, perseverancia y constancia, valores personales) Ed. Emocional (autoestima) Trabajo en equipo Autoconcepto *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC	9 - 14	45'
		27.1: Lina, la pequeña golondrina (p. 62)	Ed. Valores (solidaridad, respeto, actuación ética) Ed. Emocional (empatía, aceptación de problemas, gestión de las emociones) *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 12	30' Día Internacional del Cáncer Infantil (15 de febrero)
		27.2: Resistiré (p. 63)	Ed. Valores (solidaridad, respeto, actuación ética) Ed. Emocional (empatía, aceptación de problemas, gestión de las emociones) *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 12	45'
		28: Las inteligencias múltiples (p. 64)	Ed. Valores (respeto a la diversidad); habilidades e inteligencias múltiples *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	9 - 14	45'
		29: La importancia de las diferencias (p. 65)	Ed. Valores (respeto a la diversidad); habilidades e inteligencias múltiples. Autoconocimiento, autoestima *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	9 - 14	45'
		30: La rueda de las inteligencias Recomendación: esta actividad debería ser precedida por la actividad 28 (p. 66)	Ed. Valores (respeto a la diversidad); habilidades e inteligencias múltiples. Autoconocimiento, autoestima. Trabajo en equipo. *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	9 - 14	45'

	ACTIVIDAD	CONTENIDOS	EDAD	TIEMPO
II. TRABAJO ENE EQUIPO	31: El ovillo de lana (p. 68)	Trabajo en equipo Ed. Valores (respeto a la diversidad, tolerancia) Ed. Emocional (autoestima) *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC	6 - 16	45' *Inicio del curso*
	32: En grupo, mucho mejor (p. 69)	Trabajo en equipo Creatividad Ed. Valores (respeto, tolerancia) *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 18	45' *Inicio del curso*
	33: Así somos (p. 71)	Trabajo en equipo Creatividad Ed. Valores (respeto) Autoestima *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 18	45'
	34: El baile del periódico (p. 72)	Trabajo en equipo Concentración, estrategia, confianza y equilibrio *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 18	30'
	35: Art door (p. 73)	Trabajo en equipo Creatividad Ed. Valores Sentido de grupo Competencias: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC / CMCT	6 - 18	120'
III. METAS Y OBJETIVOS	36: Año nuevo… objetivos nuevos (p. 76)	Metas y objetivos Trabajo en equipo Educación en valores Competencias: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 16	45' *Inicio segundo trimestre*
	37: Rememorando el Año Viejo… (p. 76)	Metas y objetivos Trabajo en equipo Educación en valores *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC	7 - 12	30' *Final primer trimestre / inicio segundo trimestre*
	38: El tablón de los sueños (p. 77)	Metas y objetivos Autoconocimiento Autoestima *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 16	45' *Inicio de trimestre*
	39: Mejoramos nuestra atención (p. 78)	Metas y objetivos Respeto a las normas Mejora de la atención Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 12	60'-90'
	40: Año Nuevo, vida nueva (p. 80)	**Opción A:** Metas y objetivos Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 9	60' *Inicio segundo trimestre*
		Opción B: Metas y objetivos Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	9 - 12	45' *Inicio segundo trimestre*
	41: El árbol del crecimiento personal (p. 82)	Metas y objetivos Educación en valores Autoconocimiento Autoestima *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 16	45' *A final del curso*
	42: El árbol de los deseos (p. 84)	Metas y objetivos Educación en valores Trabajo en equipo Autoconocimiento Autoestima *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 14	*45'* *A inicio o final del curso*

	ACTIVIDAD	CONTENIDOS	EDAD	TIEMPO
IV. EDUCACIÓN EMOCIONAL	43.1: La receta de la felicidad (p. 86)	Ed. Emocional Ed. Valores *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC	9 - 12	45'
	43.2: El secreto está en el pan... (p. 87)	Ed. Emocional Ed. Valores Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC	9 - 12	45'
	44: El peso del vaso (p. 88)	Ed. Emocional Resolución de problemas Escucha activa *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC	10 - 16	45'
	45: Midiendo nuestra resistencia (p. 89)	Ed. Emocional (resiliencia, gestión de las emociones negativas) Ed. Valores (el respeto) Trabajo en equipo *Competencias*: CMCT / CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC	6 - 15	45'
	46: Identificamos las emociones (p. 90)	Ed. Emocional (Identificación de algunas emociones básicas: ira, tristeza, alegría, miedo y asco) *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC	6 - 12	40'
	47: Imaginando las emociones (p. 91)	Ed. Emocional Musicoterapia *Competencias*: CEC / CCL / SIE / CPAA	6 - 15	45'
	48.1: La rueda de las emociones (p. 92)	Ed. Emocional Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC	6 - 14	45'
	48.2: A vueltas con las emociones (p. 93)	***48.2.1: Expresamos las emociones*** Ed. Emocional Atención Expresión corporal	6 - 14	5-10'
		48.2.2: Adivina, adivinanza Ed. Emocional Atención Expresión corporal	6 - 14	20-25'
		48.2.3: Representamos las emociones Expresión corporal Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC	9 - 15	45'
	49: Pintando las emociones (p. 95)	Ed. Emocional Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC	8 - 14	45'
	50.1: El monstruo de colores (p. 96)	Ed. Emocional (identificación de las emociones básicas) Atención y memoria *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC	6 - 9	45'
	50.2: Qué lío de emociones (p. 97)	Ed. Emocional (identificación de las emociones básicas) Atención y memoria Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC	6 - 9	45'
	51: EmotiPascua (p. 98)	Ed. Emocional (identificación de emociones a partir de vivencias) *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC	6 - 12	45' *Trat las vacaciones de Semana Santa o Pascua*

	ACTIVIDAD	CONTENIDOS	EDAD	TIEMPO
IV. EDUCACIÓN EMOCIONAL	52: La rueda de la vida (p. 98)	Ed. Emocional (cualidades, identificación de emociones) Autoconcepto / autoevaluación Metas y objetivos *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC	10 - 18	90'
	53: Así soy… Así me ven (p. 100)	Ed. Emocional (cualidades) Autoconcepto *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC	9 - 16	90'
	54: La generación sin nombre (p. 101)	Ed. Emocional (empatía) Autoconocimiento Ed. Valores *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC / CD	9 - 16	45'
	55: El alfarero (p. 102)	Ed. Emocional Ed. Valores Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC / CD	8 - 16	60'
V. HIGIENE PERSONAL	56: Decálogo de la higiene personal (p. 106)	Hábitos saludables Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC	6 - 12	60'
	57: Los consejos de Dientín (p. 107)	Hábitos saludables (higiene bucodental) *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC	**Primer parte:** 6 - 9	45'
		Hábitos saludables (higiene bucodental) Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC	**Segunda parte:** 8 - 9	30'
VI. PREVENCIÓN DE CONDUCTAS ADICTIVAS	58.1: Cuanto más tarde mejor, cuanto menos mejor (p. 110)	Hábitos saludables Prevención del alcoholismo Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC	10 - 15	45' *Día mundial sin alcohol (15 de noviembre)*
	58.2: Unos cócteles bien sanos (p. 111)	Hábitos saludables Prevención de conductas adictivas Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC / CD	10 - 15	120'
	59: Adictos (p. 114)	Prevención de adicción las nuevas tecnologías Ed. Valores Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC / CD	8 - 15	60'
	60: No sin mi IPhone (p. 115)	Prevención de adicción las nuevas tecnologías Autoconocimiento Ed. Valores *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC / CD	9 - 16	45'
	61: La máquina de fumar (p. 117)	Hábitos saludables Prevención de conductas adictivas Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC / CD / CMCT	10 - 15	120' *Día Mundial Sin Tabaco (31 de mayo)*
VII. ALIMENTACIÓN SALUDABLE	62: Una comida muy rica (p. 120)	Hábitos saludables Prevención de la obesidad infantil Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC / CD / CMCT	6 - 14	120' *Día Mundial de la Alimentación (16 de octubre)*
	63: Somos lo que comemos (p. 122)	Hábitos saludables Prevención de la obesidad infantil Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC / CD	10 - 16	90' *Día Mundial de la Alimentación (16 de octubre)*

	ACTIVIDAD	CONTENIDOS	EDAD	TIEMPO
VIII. SOSTENIBILIDAD Y RESPETO AL MEDIO AMBIENTE	64: La filarmónica reciclada (p. 126)	Ed. Medioambiental Ed. musical Ed. Valores Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC / CMCT	6 - 16	90-120' *Día Mundial del Medio Ambiente (5 de junio)*
	65: Un mar de plástico (p. 127)	Ed. Medioambiental Ed. Valores Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC / CD	10 - 16	90-120' *Día Mundial del Medio Ambiente (5 de junio)*
	66: Tu papel es reciclar (p. 129)	Ed. Medioambiental Ed. Valores Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC	6 - 9	90' *Día Mundial del Medio Ambiente (5 de junio)*
	67: Tú eres el cambio (p. 130)	Ed. Medioambiental Ed. Valores Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC / CMCT	12-18	120'
IX. COEDUCACIÓN	68: Una carga muy pesada (p. 134)	Educación para la igualdad Ed. Valores Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC	Primera parte: 6 - 16	45' *25 de noviembre*
			Segunda parte: 12 - 18	45' *25 de noviembre*
	69: Pasaporte a la Historia (p. 136)	Educación para la igualdad Ed. Valores Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC	9 - 16	90' *Día de la mujer trabajadora (8 de marzo)*
	70: Desmontando mitos (p. 138)	Educación para la igualdad Ed. Valores Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC	10 - 16	60' *25 de noviembre*
	71: Etiquetas dañinas (p. 140)	Educación para la igualdad Ed. Valores *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC	6 - 14	45 60'
	72: Revisando nuestro patio de recreo (p. 142)	Coeducación Educación para la igualdad Ed. Valores Trabajo en equipo *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CEC / CSC	9 - 16	90'
X. MINDFULNESS – ATENCIÓN PLENA	73: La ranita (p. 146)	Atención plena Concentración Respiración Autoestima Ed. Valores Trabajo sobre la impulsividad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 12	45'
	74: El Arcoiris (p. 147)	Atención plena Concentración Respiración Ed. Valores Trabajo sobre la impulsividad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 14	15' *Inicio de sesión*

	ACTIVIDAD	CONTENIDOS	EDAD	TIEMPO
X. MINDFULNESS – ATENCIÓN PLENA	75: Conteo artístico (p. 148)	Atención plena Concentración Respiración Ed. Valores Trabajo sobre la impulsividad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 18	10' *Inicio de sesión*
	76: Escaneando nuestro tronco (p. 149)	Atención plena Concentración Respiración Ed. Valores Trabajo sobre la impulsividad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 18	10' *Inicio de sesión*
	77: El ramillete (p. 149)	Atención plena Concentración Respiración Ed. Valores Trabajo sobre la impulsividad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 18	10' *Inicio de sesión*
	78: La mano (p. 150)	Atención plena Concentración Respiración Ed. Valores Trabajo sobre la impulsividad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 14	10' *Inicio de sesión*
	79: El rectángulo (p. 151)	Atención plena Concentración Respiración Ed. Valores Trabajo sobre la impulsividad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 18	10' *Inicio de sesión*
	80: La chimenea de nuestra casa (p. 152)	Atención plena Concentración Respiración Ed. Valores Trabajo sobre la impulsividad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 14	10' *Inicio de sesión*
	81: Sintiendo las raíces (p. 153)	Atención plena Concentración Respiración Ed. Valores Trabajo sobre la impulsividad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 18	10' *Inicio de sesión*
	82: Conectando con el cuerpo (p. 154)	Atención plena Concentración Respiración Ed. Valores Trabajo sobre la impulsividad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 18	10' *Inicio de sesión*
	83: Abrimos las alas (p. 154)	Atención plena, concentración y respiración; ed. valores Trabajo sobre la impulsividad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 18	10' *Inicio de sesión*
	84: Pensando en nuestra alimentación (p. 155)	Atención plena Concentración Ed. Valores Trabajo sobre la impulsividad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 18	10' *Después del recreo*

	ACTIVIDAD	CONTENIDOS	EDAD	TIEMPO
X. MINDFULNESS – ATENCIÓN PLENA	85: Encendiendo la llama (p. 156)	Atención plena Concentración Ed. Valores Trabajo sobre la impulsividad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 18	30'
	86: Detectando pensamientos (p. 157)	Atención plena Concentración Respiración Ed. Valores Trabajo sobre la impulsividad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 18	10'
	87: Etiquetamos los pensamientos (p. 158)	Atención plena Concentración Respiración Ed. Valores Trabajo sobre la impulsividad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 18	10' cada dinámica
	88: Oídos atentos (p. 159)	Atención plena Concentración Trabajo sobre la impulsividad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA	6 - 18	15'
	89: El puntero (p. 160)	Atención plena Concentración Trabajo sobre la impulsividad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA	6 - 18	15'
	90: Body Scan (p. 161)	Atención plena Concentración Respiración Trabajo sobre la impulsividad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA	6 - 18	15'
	91: Cargas muy pesadas (p. 162)	Atención plena Concentración Ed. Valores Trabajo sobre la impulsividad / ansiedad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 14	90'
	92: La golosina (p. 164)	Atención plena; concentración; ed. valores; trabajo sobre la impulsividad / ansiedad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 18	15'
	93: Moldeando nuestro cuerpo (p. 166)	Atención plena; concentración; ed. valores; trabajo sobre la impulsividad / ansiedad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 18	25'
	94: Atentos al olfato (p. 167)	Atención plena; concentración; ed. valores; trabajo sobre la impulsividad / ansiedad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 18	25'
	95: Dar o recibir (p. 168)	Atención plena; concentración; ed. valores; trabajo sobre la impulsividad / ansiedad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 18	30'
	96: El mandala de mi mano (p. 170)	Atención plena; concentración; ed. valores; trabajo sobre impulsividad / ansiedad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 18	60'
	97: El erizo (p. 171)	Atención plena; concentración; ed. valores; trabajo sobre la impulsividad / ansiedad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 18	60' *Se recomienda realizarlo durante el otoño*

	ACTIVIDAD	CONTENIDOS	EDAD	TIEMPO
X. MINDFULNESS – ATENCIÓN PLENA	98: El experimento de las gafas de máxima atención (p. 172)	Atención plena; concentración; ed. valores; trabajo sobre la impulsividad / ansiedad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 12	45'
	99: Ponemos a prueba nuestra concentración (p. 174)	Atención plena Concentración Trabajo en equipo Expresión corporal *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 14	25'-30'
	100: Atendiendo a nuestro cuerpo (p. 174)	Atención plena Concentración Expresión corporal Trabajo en equipo Trabajo sobre la impulsividad *Competencias*: CCL / SIE / CPAA / CSC / CEC	6 - 18	30'-45'

Colección EDUCACIÓN HOY

Libros con un enfoque teórico-práctico y divulgativo sobre temas esenciales que afectan al profesorado de cualquier nivel: desarrollo profesional, metodologías, currículum, inclusión, convivencia, orientación educativa, organización escolar, liderazgo, innovación…

TÍTULOS PUBLICADOS

AGÜERA, I.: Curso de Creatividad y Lenguaje.

—Estrategias para una lectura reflexiva.

—Ideas prácticas para un currículo creativo.

—Pedagogía homeopática y creativa. Para una escuela humanizadora, lúdica, alegre...

—Vacaciones creativas. Guía práctica.

—¡Viva el teatro! Diversión y valores en escena.

AGUILERA, C. y VILLALBA, M.: ¡Vamos al museo! Guías y recursos para visitar los museos.

ALONSO, A. M.ª: Pedagogía de la interioridad. Aprender a “ser” desde uno mismo.

ANTUNES, C.: Estimular las inteligencias múltiples. Qué son, cómo se manifiestan, cómo funcionan.

ÁVILA, C.: La relación de apego y sus posibilidades educativas.

BADILLO, R. M.ª: Cuentos para “delfines”. Autoestima y crecimiento personal. Didáctica, del ser.

BATLLORI, A.: El consumo de drogas entre adolescentes. Prevención en la escuela y en la familia.

BATLLORI, J.: Juegos para entrenar el cerebro. Desarrollo de habilidades cognitivas y sociales.

—*Juegos que agudizan el ingenio: 111 enigmas sorprendentes y muy divertidos.*

BLANCHARD, M. y MUZÁS, M.ª D.: Propuestas metodológicas para

profesores reflexivos.

BLASE, J. y KIRBY, P. C.: Estrategias para una dirección escolar eficaz. Cómo motivar, inspirar y liderar.

BOSSA, N. A. y BARROS DE OLIVEIRA, V.: Evaluación psicopedagógica de 7 a 11 años.

BOUJON, Ch. y QUAIREAU, Ch.: Atención, aprendizaje y rendimiento escolar. Aportaciones de la psicología cognitiva y experimental.

CABEZUELO, G. y FRONTERA, P.: El desarrollo psicomotor. Desde la infacia hasta la adolescencia.

CANDAU, V. M.: La Didáctica en cuestión.

CARRERAS, Ll. y otros: Cómo educar en valores. Materiales, textos, recursos y técnicas.

CERRO, S.: Elegir la excelencia en la gestión de un centro educativo.

CUERVO, M. y DIÉGUEZ, J.: Mejorar la expresión oral. Animación a través de dinámicas grupales.

CURWIN, R. L.: Motivar a estudiantes difíciles. En contextos educativos desfavorecidos y de exclusión.

DELAIRE, G. y ORDRONNEAU, H.: Los equipos docentes. Formación y funcionamiento.

DÍAZ, C.: La creatividad en la Expresión Plástica. Propuestas didácticas y metodológicas.

DRABBLE, Ch.: Un perro en mi escuela. Nuestras aventuras con Doodles.

DUSCHL, R.: Renovar la enseñanza de las Ciencias.

EGAN, K. y JUDSON, G.: Educación Imaginativa. Herramientas cognitivas para el aula.

ESCALERA CASTILLO, I.: Las instituciones educativas y su cultura. Prácticas y creencias construidas a través del tiempo.

FRANKLIN, E.: Gemelos. Orientaciones sobre su crianza y desarrollo psicológico. En la familia y en la escuela.

GABRIEL, G.: Coaching escolar. Cómo aumentar el potencial de los alumnos con dificultades.

GAGNON-ROBERGE, S.: Despertar el placer por la lectura. Actividades y sugerencias para todos los gustos.

GARNETT, S.: Cómo usar el cerebro en las aulas. Para mejorar la calidad y acelerar el aprendizaje.

GIANT, N.: Ciberseguridad para la i-generación. Usos y riesgos de las redes sociales y sus aplicaciones.

—y SERRATS, M.ª G.: Propuestas de intervención en el aula. Técnicas para lograr un clima favorable en la clase.

GÓMEZ-NÚÑEZ, M.ª I., CANO-MUÑOZ, M.ª A. y TORREGROSA, M.ª S.: Manual para investigar en educación. Guía para orientadores y docentes indagadores.

GONZÁLEZ y SOLANO, J. M.: La función de tutoría. Carta de navegación para tutores.

GRIFFITH, O. M.: Gratitud y educación. Otra forma de enseñar, aprender y vivir.

GUILLÉN, M. y MEJÍA, A.: Actuaciones educativas en Aulas Hospitalarias.

HANCOCK, J.: Entrenando la memoria para estudiar con éxito. Guía práctica de habilidades y recursos.

ITURBE, T.: Pequeñas obras de teatro para representar en Navidad.

—y DEL CARMEN, I.: El Departamento de Orientación en un centro escolar.

JACQUES, J. y P.: Cómo trabajar en equipo. Guía práctica.

LA PROVA, A.: La práctica del Aprendizaje Cooperativo. Propuestas operativas para el grupo-clase.

LUCAS, B. y CLAXTON, G.: Nuevas inteligencias, nuevos aprendizajes. Inteligencia compuesta, expandible, práctica, intuitiva, distributiva, social.

MAÑÚ, J. M.: Manual básico de Dirección escolar. Dirigir es un arte y una ciencia.

MARUJO, H. A.: Pedagogía del optimismo. Guía para lograr ambientes positivos y estimulantes.

MONTERO, E., RUIZ, M. y DIAZ, B.: Aprendiendo con Videojuegos. Jugar es pensar dos veces.

MORA, J. A.: Acción tutorial y orientación educativa.

MORAINE, P.: Las funciones ejecutivas del estudiante. Mejorar la atención, la memoria, la organización y otras funciones para facilitar el aprendizaje.

MUZÁS, M.ª D., BLANCHARD, M. y SANDÍN, M. T.: Adaptación del currículo al contexto y al aula. Respuesta educativa en las cuevas de Guadix.

NAVARRO, M.: Reflexiones de/para un director. Lo cotidiano en la dirección de un centro educativo.

NOVARA, D.: Pedagogía del «saber escuchar». Hacia formas educativas más democráticas y abiertas.

ONTORIA, A. y otros: Aprender con mapas mentales. Una estrategia para pensar y estudiar.

—*Aprendizaje centrado en el alumno.*

—*Mapas conceptuales. Una técnica para aprender.*

—*Potenciar la capacidad de aprender y pensar.*

OSBORNE, R. y FREYBERG, P.: El aprendizaje de las ciencias. Implicaciones de las ideas previas de los alumnos.

PASCUAL, A.: Clarificación de valores y desarrollo humano. Estrategias para la escuela.

PERPIÑÁN, S.: Atención Temprana y familia. Cómo intervenir creando «entornos competentes».

PIKLER, E.: Moverse en libertad. Desarrollo de la motricidad global.

PONS CORBERÁ, M. Recursos educativos multidisciplinares. Emociones, valores, coeducación, trabajo en equipo, prevención, sostenibilidad, mindfulness.

PROT, B.: Pedagogía de la motivación. Cómo despertar el deseo de aprender.

RAMOS, F. y VADILLO, J.: Cuentos que enseñan a vivir. Fantasía y emociones a través de la palabra.

ROSALES, C.: Criterios para una evaluación formativa.

RUEDA, R.: Bibliotecas Escolares. Guía para el profesorado de Educación Primaria.

—*Recrear la lectura. Actividades para perder el miedo a la lectura.*

SALVADOR, A.: Evaluación y tratamiento psicopedagógicos. El Departamento de Orientación en los centros escolares.

SÁNCHEZ, S. C.: El movimiento renovador de la Experiencia Somosaguas.

SANTOS GUERRA, M. A.: La evaluación como aprendizaje.

SCHWARTZ. S, y POLLISHUKE, M.: Aprendizaje activo. Una organización de la clase centrada en el alumnado.

SEGURA. M, y ARCAS, M.: Educar las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos.

SOLER FIÉRREZ, E.: La práctica de la inspección en el sistema escolar.

TAIT, J.: Cómo implicar a los estudiantes en el aprendizaje. 100 ideas creativas.

TORRE, S. y otros: El cine, un entorno educativo.

TRAIN, A.: Agresividad en niños y niñas. Ayuda tratamiento y apoyos en la familia y en la escuela.

TRIANES, M.ª V.: Estrés en la infancia. Su prevención y tratamiento.

TRICOT, A.: Innovar en educación. Sí, pero ¿cómo? Mitos y realidades.

VIEIRA, H.: La comunicación en el aula.

WILCOCK, A.: De la Primaria a la Secundaria. Cómo apoyar a los estudiantes en la transición.

SERIE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

CAÑIZARES, G. Alumnos con déficit auditivo. Un nuevo método de enseñanza-aprendizaje.

COPLAN, R. J. y RUDASILL, K. M.: Tímidos, introvertidos, vergonzosos...

GARCÍA PRIETO, A.: Niños y niñas con parálisis cerebral. Acción educativa e inserción social.

GÓMEZ, M.ª T.; MIR, V.: Altas capacidades en niños y niñas. Detección, identificación e integración en la escuela y en la familia.

HARRIS, S.: Los hermanos de niños con autismo. Su rol específico en las relaciones familiares.

HUDSON, D.: Dificultades Específicas de Aprendizaje y otros trastornos.

LOOS, S. y HOINKIS, U.: Las personas discapacitadas también juegan. 65 juegos y actividades para favorecer el desarrollo físico y psíquico.

LOUIS, J. M.: Los niños precoces. Su integración social, familiar y escolar.

MUNTANER, J. J.: La sociedad ante el deficiente mental. Normalización. Integración educativa. Inserción social y laboral.

PIANTONI, C.: Expresión, comunicación y discapacidad. Modelos pedagógicos y didácticos para la integración escolar y social.

POINTER, B.: Actividades motrices para niños con necesidades educativas especiales.

POLAINO-LORENTE, A. y ÁVILA, C.: Cómo vivir con un niño hiperactivo. Comportamiento, tratamiento, ayuda familiar y escolar.

TAYLOR, P. G.: Trastornos del Espectro Autista. Guía básica para educadores y

padres.

TRAIN, A.: Agresividad en niños y niñas. Ayuda tratamiento y apoyos en la familia y en la escuela.

TRIANES, M.ª V.: Estrés en la infancia. Su prevención y tratamiento.

VAILLANCOURT, G.: Música y musicoterapia.

VILA, A.: Los hijos «diferentes» también crecen.

SERIE CONVIVENCIA

Dirige esta Serie Pedro M.ª Uruñuela

AVILÉS, J. M.ª: Convivir sin bullying. Compartiendo relaciones de respeto.

BOQUÉ, Mª. C.: La mediación va a la escuela. Hacia un buen plan de convivencia en el centro.

FERNÁNDEZ, I.: Prevención de la violencia y resolución de conflictos. El clima escolar como factor de calidad.

KNAPCZYK, D.: Autodisciplina. Cómo transformar los problemas de disciplina en objetivos de autodisciplina.

PÉREZ, G. y PÉREZ DE GUZMÁN, M.ª V.: Aprender a convivir. El conflicto como oportunidad de crecimiento.

RIVA, F. de la y MORENO, A.: Aprender a participar desde la escuela.

SEGURA, M.: El Aula de Convivencia. Materiales educativos para su buen funcionamiento.

TORREGO, J. C. (Coord.): Mediación de conflictos en instituciones educativas. Manual para la formación de mediadores.

—La ayuda entre iguales para mejorar la convivencia escolar. Manual para la formación de alumnas/os ayudantes.

URUÑUELA, P. M.ª.: La metodología del Aprendizaje-Servicio. Aprender mejorando el mundo.

—El Plan de Convivencia del centro educativo.

© NARCEA, S.A. DE EDICIONES, 2020

Paseo Imperial, 53-55. 28005 Madrid. España

www.narceaediciones.es

ISBN papel: 978-84-277-2770-0

ISBN ePdf: 978-84-277-2771-7

ISBN ePub: 978-84-277-2772-4

Preimpresión: Montytexto

Todos los derechos reservados

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

Sobre enlaces a páginas web

Este libro puede incluir enlaces a sitios gestionados por terceros y ajenos a NARCEA, S.A. DE EDICIONES que se incluyen solo con finalidad informativa. Las referencias se proporcionan en el estado en el que se encuentran en el momento de la consulta de los autores, sin garantías ni responsabilidad alguna, expresa o implícitas, sobre la información que se proporcione en ellas.

Sumario

Cubierta

Título

Dedicación

Índice

PRESENTACIÓN

INTRODUCCIÓN. Hacia una educación integral

I. Educación en valores

II. Trabajo en equipo

III. Metas y objetivos

IV. Educación emocional

V. Higiene personal

VI. Prevención de conductas adictivas

VII. Alimentación saludable

VIII. Sostenibilidad y respeto al medio ambiente

IX. Coeducación - educación para la igualdad de género

X. Mindfulness (atención plena)

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

ANEXOS

ÍNDICE GENERAL Y TEMÁTICO DE LAS ACTIVIDADES

Página de créditos